

دانا

کادسترخوانے

صحت کا عالمی دن

معروف طبی ماہرین کے مشورے و تجاویز

اس سال کیسے لان پرنٹس آئے؟

مایہ ناز لان ڈیزائزرز کی رائے

سہ ماہیہ اینڈین فرائیڈ چکن

خوش رنگ اور خوش ذائقہ ریسیپی

آل راؤنڈر علی ظفر سے ملنے

WWW.PAKSOCIETY.COM

ایسٹیلیٹ

دی ہوم ریسٹورنٹ

Issue No. 8

باربی کیو میکرونی



۱۔ ایک پارلر بکس کو ٹف لے آئے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اٹھا لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے چھٹی سے گرم پانی کر کر خشک پانی ڈال دیں اور پھر ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی بین میں تیل ڈال کر گرم کریں۔ پھر اس میں پلاز اور سن ایک ساتھ ڈال کر بنیں۔ دس منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں مرغی کا کرشٹ ڈال کر ۵ منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں مہذبہ ڈال کر مزید ۵ منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں بیک پارلر مصالحہ کس ساتھ ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب ادک اور پانی ڈال کر اس کو ابال آئے تک پکائیں۔

۳۔ اب اس کو ڈھک کر ہلکی آگ پر ۱۵ منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد پیلے سے تیار شدہ اسپیکٹا بیک پارلر میکرونی کو اس میں اچھی طرح مکس کر کے گرم کر دیں کریں۔

شاپنگ لسٹ	
۱۰۰	۱۰۰
۱۰۱	۱۰۱
۱۰۲	۱۰۲
۱۰۳	۱۰۳
۱۰۴	۱۰۴
۱۰۵	۱۰۵
۱۰۶	۱۰۶
۱۰۷	۱۰۷
۱۰۸	۱۰۸
۱۰۹	۱۰۹
۱۱۰	۱۱۰

فحیتا اسپیکٹا



۱۔ ایک پارلر بکس کو ٹف لے آئے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اٹھا لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے چھٹی سے گرم پانی کر کر خشک پانی ڈال دیں اور پھر ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی بین میں تیل ڈال کر گرم کریں۔ پھر اس میں پلاز اور سن ایک ساتھ ڈال کر بنیں۔ دس منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں مرغی کا کرشٹ ڈال کر ۵ منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں مہذبہ ڈال کر مزید ۵ منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں بیک پارلر مصالحہ کس ساتھ ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب ادک اور پانی ڈال کر اس کو ابال آئے تک پکائیں۔

۳۔ اب اس کو ڈھک کر ہلکی آگ پر ۱۵ منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد پیلے سے تیار شدہ اسپیکٹا بیک پارلر میکرونی کو اس میں اچھی طرح مکس کر کے گرم کر دیں کریں۔

شاپنگ لسٹ	
۱۰۰	۱۰۰
۱۰۱	۱۰۱
۱۰۲	۱۰۲
۱۰۳	۱۰۳
۱۰۴	۱۰۴
۱۰۵	۱۰۵
۱۰۶	۱۰۶
۱۰۷	۱۰۷
۱۰۸	۱۰۸
۱۰۹	۱۰۹
۱۱۰	۱۱۰

میٹ بال اسپیکٹا



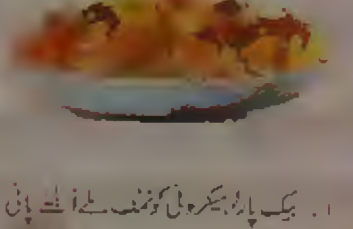
۱۔ ایک پارلر بکس کو ٹف لے آئے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اٹھا لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے چھٹی سے گرم پانی کر کر خشک پانی ڈال دیں اور پھر ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی بین میں تیل ڈال کر گرم کریں۔ پھر اس میں پلاز اور سن ایک ساتھ ڈال کر بنیں۔ دس منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں مرغی کا کرشٹ ڈال کر ۵ منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں مہذبہ ڈال کر مزید ۵ منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں بیک پارلر مصالحہ کس ساتھ ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب ادک اور پانی ڈال کر اس کو ابال آئے تک پکائیں۔

۳۔ اب اس کو ڈھک کر ہلکی آگ پر ۱۵ منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد پیلے سے تیار شدہ اسپیکٹا بیک پارلر میکرونی کو اس میں اچھی طرح مکس کر کے گرم کر دیں کریں۔

شاپنگ لسٹ	
۱۰۰	۱۰۰
۱۰۱	۱۰۱
۱۰۲	۱۰۲
۱۰۳	۱۰۳
۱۰۴	۱۰۴
۱۰۵	۱۰۵
۱۰۶	۱۰۶
۱۰۷	۱۰۷
۱۰۸	۱۰۸
۱۰۹	۱۰۹
۱۱۰	۱۱۰

اچاری میکرونی



۱۔ ایک پارلر بکس کو ٹف لے آئے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اٹھا لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے چھٹی سے گرم پانی کر کر خشک پانی ڈال دیں اور پھر ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی بین میں تیل ڈال کر گرم کریں۔ پھر اس میں پلاز اور سن ایک ساتھ ڈال کر بنیں۔ دس منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں مرغی کا کرشٹ ڈال کر ۵ منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں مہذبہ ڈال کر مزید ۵ منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں بیک پارلر مصالحہ کس ساتھ ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب ادک اور پانی ڈال کر اس کو ابال آئے تک پکائیں۔

۳۔ اب اس کو ڈھک کر ہلکی آگ پر ۱۵ منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد پیلے سے تیار شدہ اسپیکٹا بیک پارلر میکرونی کو اس میں اچھی طرح مکس کر کے گرم کر دیں کریں۔

شاپنگ لسٹ	
۱۰۰	۱۰۰
۱۰۱	۱۰۱
۱۰۲	۱۰۲
۱۰۳	۱۰۳
۱۰۴	۱۰۴
۱۰۵	۱۰۵
۱۰۶	۱۰۶
۱۰۷	۱۰۷
۱۰۸	۱۰۸
۱۰۹	۱۰۹
۱۱۰	۱۱۰

پارلر میکرونی



۱۔ ایک پارلر بکس کو ٹف لے آئے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اٹھا لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے چھٹی سے گرم پانی کر کر خشک پانی ڈال دیں اور پھر ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی بین میں تیل ڈال کر گرم کریں۔ پھر اس میں پلاز اور سن ایک ساتھ ڈال کر بنیں۔ دس منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں مرغی کا کرشٹ ڈال کر ۵ منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں مہذبہ ڈال کر مزید ۵ منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں بیک پارلر مصالحہ کس ساتھ ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب ادک اور پانی ڈال کر اس کو ابال آئے تک پکائیں۔

۳۔ اب اس کو ڈھک کر ہلکی آگ پر ۱۵ منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد پیلے سے تیار شدہ اسپیکٹا بیک پارلر میکرونی کو اس میں اچھی طرح مکس کر کے گرم کر دیں کریں۔

شاپنگ لسٹ	
۱۰۰	۱۰۰
۱۰۱	۱۰۱
۱۰۲	۱۰۲
۱۰۳	۱۰۳
۱۰۴	۱۰۴
۱۰۵	۱۰۵
۱۰۶	۱۰۶
۱۰۷	۱۰۷
۱۰۸	۱۰۸
۱۰۹	۱۰۹
۱۱۰	۱۱۰

پڑھو

سیر و سیاحت

10	10	72
11	11	74
22	22	
87	87	
88	88	
90	90	
92	92	
94	94	
96	96	



سیر و سیاحت

88	88	87
----	----	----

پہلے تھیں... پھر...
تو جیسا تھا تو رات سب...
نظام ہائے کی سوزش

یہ شیف تھا

میرد بچپن آدن

دستکاری

گھر کا

باغبانی

لائف، کیمو، ایکشن

ریستوران ریویو

72	72	74
74	74	76
76	76	78
78	78	79
79	79	80
80	80	81
81	81	84
84	84	87

پڑھو

12	12
14	14
16	16
18	18
20	20

کمال صحت کا خزانہ

24	24
26	26
28	28

انوکھا اور سچ

63	63
----	----

رخ زیب

64	64
66	66
68	68

صحت عامہ

69	69
70	70

ریسیپیز

32	کھیر چکن وکڑ	44	سنگاپور مین رائس	35	آلہ بھارتی کھیت اور اچل مٹاں
33	مہار کے اچار اور اٹا کوٹھ	45	ہیف مدرائی ہانڈل	36	کھیر چکن وکڑ کے ساتھ
34	سلاٹھ اور مین کراپز چکن	46	آلو پیچھے لے کی کھچا	37	اسٹیلڈ کھن
35	کھن وکڑ	47	کھن وکڑ	38	کھن وکڑ
36	کھن وکڑ	48	کھن وکڑ	39	کھن وکڑ
37	کھن وکڑ	49	کھن وکڑ	40	کھن وکڑ
38	کھن وکڑ	50	کھن وکڑ	41	کھن وکڑ
39	کھن وکڑ	51	کھن وکڑ	42	کھن وکڑ



السلام عليكم

PAKSOCIETY



ذالذکا کادسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ذالذکا ایڈوائزر کی کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ایمیل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریڈے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں مثلاً

اینیورسری انجمن کنگ، ناوہ دستاویز

میں ہاں آپ کو خیریت ہو، دینی ادبیات کے ہم نے گذشتہ سال بھری تراکیب کو گیسے، اور ہجویہ قرار دے دیا، مگر کوئی ہمارے دل سے پوچھنے ذالذکا کادسترخوان کی اہمیت تو یقیناً ہمارے لئے یہ کسی دستاویز سے کم نہیں۔ رسالے کو اب مانگ کر لے جاتے ہیں۔ ضرورت ہی میں اگر کوئی رہنمائی دینی یا کثیر لکھنے کی تحفہ نہ دینی، شب تو کہتے رسالہ کیا ترسب کچھ گیا۔ مگر ایک آہ آتی ہے کہ ذالذکا کی ہم نہیں سنا ہے کہ ہاتھ ایک کنگ کنگ ایک ایک لکھنے ہے اور دو انتخاب کئی برسوں تک کا رہا ہے، بنائے، سے ہر۔ نماز میں کئی دس پرانی کتب بھی انی طرح تحفہ دے ہیں۔

سالانہ دینی اقتصاد کا ایک دم بدلا ذالذکا بہت اچھا لگا۔ یوم قرار داد پاکستان اور دین و مظلوم کے بارے سے شائع ہونے والی تحریریں بھی خوب تھیں۔ لیکن کاظم اور جعفر علی کے انٹرویوز اچھے لگے۔ بانی بھی سارا انٹرویو پاہنے کے لئے وقت دے گا، ہمارے میں مشن قریب کر دیں کہ ہے۔ آئندہ حیات... حیدر آباد

رخ زبیا اور ذالذکا کادسترخوان قریب امتزاج رہا

بالا۔ حیرت زدہ کر دیتے ہیں۔ میں سوچ بھی نہیں سکتی تھی کہ ہر ماہ ہر ماہ اور سرسری نمبر دے سکتا ہے۔ رخ زبیا کے مضامین پر بہت توجہ دی گئی ہے۔ اسی طرح گھر دارانی والے مضامین پر بھی توجہ دے رہی ہے۔ منور نے کے انداز کا فلکس کریں تاہم وہ آؤ سبھی نے فیشن کی بات کریں۔ میں کا جادو دفتر جاتا ہے، چہرہ ہے اک آئینہ اور فز: نظر نہیں آیا جیسے چھوڑ دیا آپ نے؟ کچھ بھی تو نہیں۔ عالیہ ماجد... منٹو وہام

چائینیز شیفر بہترین انتخاب رہے

بیشک تارے، رنگے سنت میں آپ نے چائینیز شیفلز سے بات چیت کی۔ یہ نفیر، معلوماتی اور دلچسپ گفتگو بڑی حد تک مدلل بھی تھی۔ بڑے ادارے NICAHM کا آئندہ بھی خوب رہا۔ میں سوچی رہی ہوں کہ یہاں جا کر کوئی کورس کروں۔ فرحانہ شیخ... شذاد ارم

صحت عامہ کے مضامین بے حد معلوماتی ہیں

کبھی دینی چاہئے کھانے کی پلیٹ، رنگہ معلومات کا بحرین جاذبہ

کرتے ہاں سے نہ ہوں پریشان اور بریست کینسر جیسے معبوداتی مضامین شائع کرنے کا بہت بہت شکریہ۔ بہت سی نئی باتوں کا پتہ چلا اور کئی اہم باتوں کا انکشاف ہوا اسی طرح کھانے مہنت کے خزانے میں اپنی، سنسز، سیزر، آواک اور اجرائی اور کاجر بہت اچھے مضامین ہیں۔ لکھنے والوں کو ہمارا آداب کہئے اللہ کرے زور قائم ہو، بار بار

گھر اگھر اسما ذالذکا کادسترخوان، محنتوں کا پھول

ہم خرائین اور ہم پاکستان دونوں روشنیات کو بڑی دلچسپی اور اہمیت کے ساتھ پیش کرنے کا شہر یہ لکھنے صحت کے خزانے، صحت عامہ، سب کو جانا، میرے بچوں کے دن، تعلق خاطر، یہ شیخ ہمارے، گھر دارانی اور سیر و سیاحت سب ہی سلسلے اپنے اندر، تاریخ مضامین، خبر پر سواد اور سنت کا ثبوت دے رہے ہیں اور ریسپونس میں تھانی مسائل کھلی، امریکن پکان سوٹی، ی فوڈ پز اسلامز اور پونیو کیک پسند آ رہے ہیں۔ جوئی وقت ماہر اور زانی کردیں گے۔ آتش شہب... سکھر

گھر دارانی اور ذالذکا ایڈوائزر کی سروں کے مشورے

پسند آئے

مجھے چاہیے ملے کر نا نہیں آتا تھا خاص کر نمبر نمبر کی خبر ہر جہاں آپ نے دینی لکھائی ہے، میں طرح طرح کے موضوعات پر سے متعلق آپ بھی بڑی کارآمد بنے۔ اس بار ہلوز آپ بھی جانی انجی اور کارآمد ہے۔ ہمیں اس سے پہلے اس کام نہیں تھا۔ گھر دارانی کے دیکھ، مضامین میں گھر کی آرائش میں ذکار، گھر دینی اچھا جہت سے آراستہ ہو، اپنے گھروں کو بنایے خاص الخاص اور لچھوٹا گھر جانا ہوا انسان اچھے لگے۔ ان میں سرسری پن اور سطحی سی باتیں نہیں تھیں۔ ایسا کہ جیسے ذاتی کسی پریشانی انٹریز ذی اسز سے گفتگو کر کے مضامین لکھتے تھے ہوں۔ دہلی ذن ذالذکا کادسترخوان! عہ پچا اکبر... روہڑی

دستکاری اور گھر دارانی کے سلسلے خوب ہیں

گزشتہ شمارے میں اشور ولی کرافٹ کرنے کا طریقہ پسند آیا اندازہ ہوا کہ اس سے متعدد اشیا بن سکتی ہیں۔ آپ نے بیا بھی ترکیب بتائی، گھر دارانی میں

فریج اور گھر... سے کرتے تھے نہیں بہت معلوماتی تھیں۔ یہ دونوں مسئلے ہمارے پسندیدہ ہیں انھیں جاری رکھئے گا۔ اقرا، مگر پھر... لکھنا

گھر دارانی کے مضامین بہتر ہوتے ہیں

ذالذکا کادسترخوان کی ہم اپنے ہر نمبر میں پریشانی مہنت کرتی ہے۔ میں گذشتہ، ہر دوں سے یہ رسالہ پڑھ رہی ہوں۔ آپ کے کھانوں کی تراکیب تو کھدوتی ہی ہیں ای طرح سیر و سیاحت اور گھر دارانی کے مضامین بہت توجہ سے لکھے جاتے ہیں۔ طاہرہ یوسف... مظفر گڑھ

باغبانی خوب رہی

باغبانی میں کتنی کچھ یادیں اور خوبیاں سے تعلق مضامین پسند آئے۔ ادائی کے لئے... یہ باتیں، والے نہیں نہایت کارآمد تھے۔ باقی اگلے، تفصیل سے دیکھیں گی۔ شعیب... سرگودھا

آیا اور چھا گیا اینیورسری انجمن

ذالذکا کادسترخوان کی نئی چوب و کچھ کرطہ بہت خوش آئی، ریسپونس کو نیا مسائل بھی اچھوتا ہے اور پڑھنے کے لئے اتنا اچھا مواد اور نت سے باتیں ہیں کہ جتنی تعریف کی جائے کم ہے اسی لئے بے اعتبار نہ سے لکھتا ہے کہ آیا اور چھا گیا اینیورسری انجمن۔ عطا پڑ... لاہور

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کتبیت کے لئے تراکیب اور نہیں کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے قہر دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

صحت کا پہلا نمبر

عالمی صحت اسمبلی کا کردار

پس منظر

مقدمہ

کیا کھائیں؟

موت کے امراض و مہلک امراض ج ۱۲ کی

اس کے مطابق

[illegible][illegible]

... ..

[illegible]

وایا بیولو جیست ڈاکٹر نجیب اللہ کہتے ہیں

اس مرض پر غور کرنے کے لئے ہونی کو سامنے رکھ کر غور کرو اور بات اور ہر وقت کا درست تعین کرنا احتیاج ضروری ہے۔ ڈاکٹر کی ہدایات پر سختی سے عمل کرو چاہئے۔ چنانچہ پریشر اور کوئسٹرول قیاد میں بحال رہو، ان اپنے پیروں کا دباؤ کمر کم واسینے و انتقوں کی صفائی کا خیال رکھیں، لائف اسٹائل میں تبدیلی وغیرہ اس احتیاط و زحان میں جو ان ضروری ہے۔ کوالون بعد ازاں ہی دیگر نمبٹ فراہمیں۔

کیا کھائیں؟



گروہ کی طرف سے اہل سنت کی اولیٰ کے ساتھ دشمنی اور نفرت مسلط ہو جائے گی۔

کم مقدار میں کھائیں

جہاں، مہدی، انا، کینو، چیکو، آورو کی، بولی، اسیا، رولی، ولی، وانجی۔
جاسمین، فالہ اور مین۔



کیا بالکل نہ کھائیں

چونکہ چاکلیٹ، کھانا، گنڈ، پین، گولڈ، اٹلس، کچھور، تان، خشتان، لڑکی، بکیت،
نریت اور ہندو ایوان والے اچھل۔



اب کھڑکی کے باہر ڈاکٹر واجد حسین کی رائے میں

”اگر تیری آنکھ میں دلی ایسا دھندلاؤ ہے جس پر زندگی اور موت کا مکمل انحصار
 ہے۔ ایک جہدِ تربیتی تقصیر کے مطابق ایشیائی باشندہوں کی طبیعت میں
 دوسرے میں کی جاتی ہوگئی ہے۔ یہ سب اچانک نہیں ہوا، مراد: وہ انہوں نے دل
 کی حفاظت کرتے ہوئے کی ہے۔ ذرا غلط فہمی اور کچھ غلط فہمی کی خدمت
 میں خاص بڑی تبدیلیاں واقع ہوئی ہیں۔ کچھ نہایت میں لوگ کہتے کہ تم
 تھے اور پھل قدمی نہ ہوا کرتے تھے۔ اب حاکمی و یکجہی سازوں سے
 غافلہ و غلامانہ رویے چل قدمی کی کم کرتے ہیں اور اپنے اپنے کھاتے بناتے
 ہیں جس کے نتیجے میں ہمارے حالات بد ہو چکے ہیں۔ یہی اصل چیلنج ہے کہ اس
 بلڈ ریپر اور دلی کے امراض میں اضافہ نہ ہونے تک ہے۔“

کیا کھائیں؟



محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

تکم مقدار میں کھائیں



انہوں نے بالائی کھلم ہوا دودھ اور دینی، کھجکی کھجھار سرخ حکومت اور اس کے
نے کتاب ۔

کیا یا نقل نہ کھائیں



نشیات، بنگلہ دیش، نوشی، کافی، منہائیاں، سہمے، سگریٹ، پائے، بھجن اور
چم، پلٹے اور کس۔

ڈایا بیٹولوجسٹ ڈاکٹر نجیب اللہ کی رائے

۱۰۔ ہاں میں عضو کلمے کی نوبت آتی ہے۔

”کیا شوگر کے مریضوں کے لئے امراض قلب

کے خطرات بڑھ جاتے ہیں؟"

”کوئی ایسا شخص جو ناپ۔ ٹوکا خطرہ محسوس کرتا ہے

وہ کس طرح علاج شروع کرے؟“

کیا نہیں کہ وہ بانیِ نبوت علیہ السلام کے ہیں۔ اور ان کے ہوتے ہی وہ جیسے وہی طرح کے
خبرِ محرک طرزِ زندگی کو اپنی ہی، باؤں سائل میں وہی وہ ہے کہ تمہیں وہاں میں رہنے والے
تو اس میں کیا نہیں کہ ان طرزِ بارود کیلئے جا رہا ہے کہ یہ ہے۔ یعنی طرزِ پختہ تائیہ ہنجر
یعنی گزارتے ہیں۔ لیکن ان کو وہی وہی کا سلاسل تائیہ تائیہ اور میں کے کھانے
سلاسل میں رہتے ہیں۔ وہی ہوتے ہیں۔ یہی ہوتے ہیں۔ یہی ہوتے ہیں۔

”آپ کب خطرہ محسوس کرنے لگتے ہیں؟“

تو یا بھس کی تھیں تو اس وقت: دوشنبہ آپ کے خون میں گلوکوز کی مقدار بہت زیادہ ہو جاوے۔ اس لیے میں تجاویز: والا ایک بار دوشنبہ انسولین نام طہر پر جسم کو اس کاظمی بناتا ہے کہ خون میں شاکس گلوکوز کو تباہی: ہاں میں تبدیل کر کے یا قلبوں میں تغلیظ کر دے لیکن اگر انسولین کی پیداوار میں کمی پڑے تو گلوکوز خون میں وجہ درہ جاتا ہے اور تھیں میں شکر کا سطح: اصول ہے ہر مہینے ہے۔

”خون میں شکر کی نارمل سطح کتنی ہونی چاہئے؟“

”میرا دل سچائی کی لہر 4 = 7 millimoles کی بات چاہیے۔“

”ذیابیطس کی اقسام کے بارے میں کچھ بتائیے؟“

”اس کی دوا ہم اقسام میں ٹاپ - ون ذیابٹس میں جسم یا انسولین تیار نہیں کرتا یا بہت کم مقدار میں تیار کرتا ہے۔ ٹاپ - ون ذیابٹس سب سے عام قسم ہے جس میں 5% (پنچ فیصد) سے زائد مریض مبتلا ہوتے ہیں۔ اس عام قسم کے ذیابٹس میں جسم انسولین تیار تو کرتا ہے لیکن اس کی مقدار بہت حد تک کم ہوتی ہے۔ مانی فلیبات بھی انسولین سے مزاحمت کرنے والا ہو سکتے ہیں۔“

”عالمی ادارہ صحت کے مطابق فرہ آدی یا خاتون

کون ہو سکتی ہیں؟“

”جس بھی شخص کا باؤمی ماس انڈیکس (BMI) 25 سے زیادہ ہو، ضرورت

OSÉA®

SILKY TALCUM POWDER



OSÉA-01-14

 facebook.com/snsicare



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan

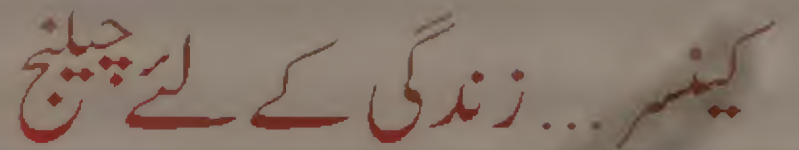


Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



بہت سے ترقی پذیر ملکوں کی طرح پاکستان میں کینسر کے بارے میں معلومات کی کمی اور اس مرض پر قابو پانے کے علاوہ مریض کی صحیح و کیو بحال میں رکاوٹ جیسے مسائل سامنے آتے ہیں۔ گزشتہ چند برسوں میں یہاں چند اسپتال بطور خاص کینسر کے علاج معالجہ کے لئے قائم کئے گئے ہیں جہاں تشخیص اور اسکریننگ کا معیاری انتظام موجود ہے۔ اس ضمن میں چند آنکالوجسٹس سے کی گئی بات چیت یہاں شائع کی جا رہی ہے تاکہ پڑھنے والوں کو آگہی ہو سکے اور سرطان پر قابو پانے کے لئے مشترکہ حکمت عملی وضع ہو سکے۔

انہم ذرائع والے حلافوں میں پہلے زیادہ تر سرکاری میں سرکاری تنظیمیں
 اپنی ایک آخر میں دینی ہے باجہاں انکو شک کا عقلا انتظام نہیں دینا یہ
 شخصیات یا منصوبہ زمرہ زمرہ ہے۔ انکو کوئی طور پر انکو اور استاتوں کی انتظامیہ اور
 ہیلتھ پر ہینڈلر جانے ہیں کہ صحیح حکمت عملی کے تحت فیصلہ کے ایک طریقے
 مرلیض کو خوراک، جسمانی سرگرمی اور سنا سب ملنا لے دے۔ یہ اس مرض
 سے بہا یا ج سکتا ہے۔ تمام ملام کو ایک ایسے نظام تک رسائی حاصل دینی
 چاہئے جو پیشانی بنائے کہ سرطان ابتدائی یا ایسے مرحلے پر تشخیص کر لیا جائے

(پروفیسر آف میڈیسن کینسلرمنٹ - میڈیکل آنکالوجسٹ)

سخت بخش خوراک، ورزش، گرمی، دوران، نسبت افزا ماحول اور فہ سٹون
زندگی کی سفر اور اس جیسے فی مبالغہ امراض کا سد باب لڑتے ہیں۔

بیوٹیشن، ریکی اور حجامہ تھراپسٹ

یا کمین زابد سے ملے

شاہین ملک

اپنے سرے چند قدم کے فاصلے پر ایک بیوی پارلر پر یا کمین زابد کے نام کی چھٹی پران کی پیشہ ورانہ خدمات کی تفصیل اور نظر سے گزرتی ہے آپ بیوٹیشن تو ہیں ہی مگر ہلڈ کیٹنگ (حجامہ) اور ریکی کی ماسٹر بھی ہیں۔ یہ ایک خوشگوار اور حیرت کا احساس تھا۔ مصروفیت کے باعث ان کے پارلر تک قدم ہی نہ اٹھتے اور جاس مرتبہ ہیلتھ اسپیشل کے لئے کچھ اچھوتا سا تنجیل آزمانے کا خیال آیا تو یا کمین زابد میرے سامنے بیٹھی تھیں اور اپنا تعارف شروع کرتے ہوئے انہوں نے کہا

”کیا خواتین کی مخصوص بیماریوں کا بھی کوئی مہرہ

علاج ہے؟“

”خاص کر ایام کی بے کاہنگی اور تنجیل کے مسائل میں یہ طریقہ مہرہ ثابت کارگر ہوا ہے۔ مینوپاؤ میں ایام بند ہو جاتے ہیں تو قدرتی طور پر فائدہ خوں کے جسم کے اندر ہی رہتا ہے۔ ایام کے نظام میں فاسد خوں غاروں ہو کر سنہ خوں کی تخلیق کا پروسس ڈنی و ہسانی طور پر حیرت کو صحت مند اور توانا رکھتا ہے۔ اس لئے حجامہ کرنا سوہمند ہے۔ اللہ کا شکر ہے کہ حجامہ تھراپی کے کورسز برطانیہ سے فریڈیشن کی معاونت سے کیے۔ میں آل پاکستان گولڈ میڈلسٹ ہوں۔ یہاں میں یہ بھی بتاتی چلوں کہ سنت کے مطابق پانچ 17، 19 اور 21 تاریخ ہی انجام دیا جاتا ہے کیونکہ اس وقت چاند میں بے پناہ کشش ہوتی ہے۔ انسانی جسم چونکہ 70% پانی پر مشتمل ہوتا ہے اس لئے جسم کے زہریلے مادے کشش کے باعث جسم کی اوپن سیل پر آ جاتے ہیں۔“

”ایلو پیٹھک کی نسبت سستا علاج ہے کیا آپ

معاوضہ دیتا ہے؟“

”ہر اسے نام سنا ہو لیکن ہوں صرف اپنے اخراجات ہی لئے کے لئے اور! معاونہ اس لئے نہیں کرتی کہ پھر جانے پر اس کا حال نہیں رہتا اور خدمات کا تدارک طلب لے لیا جاتا ہے۔“



لوں فاسد خون کی وجہ سے انسانی صحت پر بڑے اثرات پڑتے ہیں اور انسان مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ انسانی صحت کا دارم صاف خوں پر ہوتا ہے۔ ایسے اقدام امریش جن کو لاعلمی قرار دیتے ہیں یا انہیں کوجہار کے ذریعے خفا ہوتی ہیں۔ میں نے ڈاکٹر مہد احمد سے، ریکی اور ہیلنگ لرنر سیکھا۔ میں نہیں جانتی کہ مجھے کس طرح اللہ کا شکر ادا کرتا ہے، ہاتھ میں اللہ نے شفا بھی دے دی اور شفا کی آرت کے ذریعے جتنے کام غلوں سے کئے بہتر نتائج آئے۔ ریکی بھی کوئی جادو نہیں یہ خالص سائنس ہے۔ اس میں نہ کام یا نقصان پہنچانے کا خیال تک نہیں آتا۔ یہ علم اللہ استمال ہوئی نہیں سکتا۔ قرآن اور دمانیت کے ساتھ سائنسی قوت بختم ذکر طاقت بڑھاتی ہے۔ دماغ میں نور کے بالے بنتے ہیں انسان توانا اور روشن مانت بڑھتا ہے تو یہ کارنگاز کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ میں نے اپنی صلاحیتوں کو مزید نکھارا، ایک بچہ طریقہ علاج بھی سیکھا فیشل میں یہ ٹیکنیک آزمائی۔ دراصل چہرے، بازوؤں، گردن اور جسم کے دیگر حصوں میں مخصوص پریشر پوائنٹس ہوتے ہیں۔ اگر آپ ان کی ہیئت اور مقامات کو جانیں تو فیشل میں بہت مدد ملتی ہے۔ متبادل طریقہ علاج اپنانے میں کوئی خرچ نہیں ہوتا۔ اگر آپ ایلو پیٹھک طریقے سے آگاہ نہیں آ رہے تو فائدہ کے دیگر راستوں پر غور کیجئے۔ حجامہ اور ریکی میں کتنی طاقت ہے۔“

حجامہ عربی لفظ ”حجام“ سے مشتق ہے جس کا معنی ”پوستہ“ اس میں جسم کے مختلف حصوں پر پریشر دانی بیلیاں رکھی جاتی ہیں جن میں خون اس جگہ پر پڑتا ہے تو کسی تیز رفتار چیز سے شکاف ڈالا جاتا ہے تاکہ فاسد خون نکالا جاسکے۔ وہ افراد جو حجامہ کراچے ہیں ان کا کہنا ہے کہ اس علاج سے بہت سی بیماریاں کا مٹا رہو ہے۔“

”مثیل کے طور پر کن کن امراض میں مفاقہ ہو سکتا ہے؟“

”گردن اور کندھوں، مہروں، عرق النساء، جوڑوں کا درد، ہڈیوں، کمر، گھٹنوں، پٹیلوں کا درد، انجی و ہسانی کمزوری، ہلڈ پریشر، بے خوابی، سردی، آدھے سر کا درد، ہلڈی امراض، ریکٹان، ام، نزہہ، تھیں، ہوا سیر، تاج، سوہا، پاکو، سٹروک، شوگر، مرگی، الرجی، گھٹن، آگھٹوں کی تکلیف، معدہ کی بیماریاں، دماغ کی بیماریاں وغیرہ۔“

”میں برطانیہ میں قریب 10 سالوں سے اپنی ابتدائی تعلیم دہیں ہوئی۔ پاکستان آنے کے بعد میں نے اور کچھ پڑھنا شروع کیا اور ان کی سہاویہ کے بعد میں نے کچھ اور پڑھا، ان پر ماہر حسن کی حیثیت سے کام کرنے لگی۔ لندن سے میں نے کئی انٹرنیشنل میڈیکل کورسز کئے ان میں ریکی، ہیلنگ، ہیرل، زیارت، ریکی اور حجامہ وغیرہ شامل تھے۔ برطانیہ میں قیوم رہتے ہوئے میرے تینوں بھائی اور ایک بھینسہ گھرانے کا سردار ہیں۔ ان کی مدد سے کچھ لطفہ دیا۔ والدین کے گھر میں کچھ پڑھتی تھی مگر کھانا پختہ نہ تھا۔ اللہ اللہ میرے اور سچ کی معاونت بھی ان کی غریبی میں آئی تھی۔ شادی کے بعد بھی مزاج پر مذہب ہی کا رنگ غالب رہا۔ پیسے ہی سیکل اللہ مانا۔ مانجے یا بطور ماہر حسن اپنی خدمات پیش کر دیا کرتی تھی مگر جب سے پارلر کی جگہ لے کر اخراجات بڑھ گئے تو اسے تبادلی بنادوں پر چانا شروع کیا۔ میں اپنی ٹیکنیک کورسز مختلف دیکھی اسباب سے کیسائی مناسب سے محفوظ زمین ماسک ہاتی ہوں۔ یہی طریقہ علاج کھانا پر دارن دھوئیں اور کیکل دھوئیں سے نجات کے لئے کر لیں جاتی ہیں۔ پیلہ اپنی جلد پر کھڑی ہوتی ہیں اور پھر ہر جگہ سے اسے متوازن کرتی ہیں۔ ٹیکنیک کے لئے فیس لٹاک اور دھوکے کے لئے یہ بے ضرر کر لیں ہیں اور ان کے نتائج دیگر کریموں سے قدرے بہتر ہوں بھی ہیں۔ کہ یہ تازہ اجزاء کے ساتھ تیار کی جاتی ہیں۔“

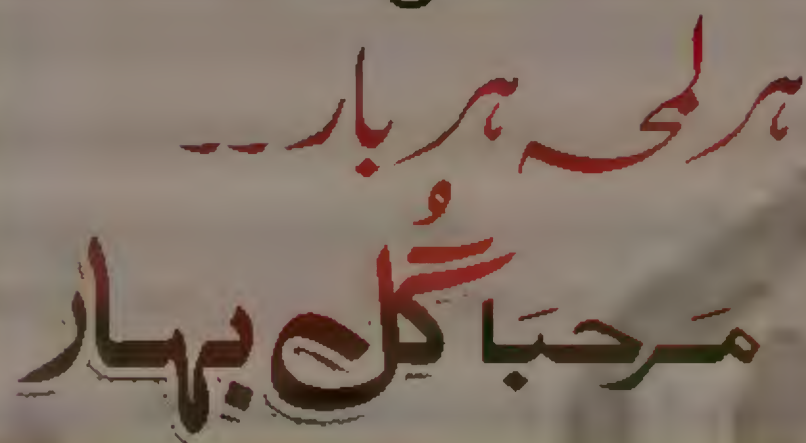
”آپ Healing اور حجامہ سے متعلق بتاتے کیا

یہ ایلو پیٹھک علاج سے بہتر طریقہ ہے؟“

”میں پارلر کے کام کے تدارک اور فیسوں کی ریکی اور حجامہ کرتی ہوں۔ حجامہ تھراپی صحت بھی ہے اور تان بھی۔ بخاری شریف میں درج ہے کہ ”سب سے بہترین علاج جس سے تم علاج کو، حجامہ، کھانا ہے۔“ ہمارے پیارے نبی حضرت محمد ﷺ نے جن طریقوں سے علاج کر دیا اس کی تعلیم امت کو بھی دئی۔ ان میں سے ایک حجامہ ہے۔“

”حجامہ کیا ہے ذرا تفصیل سے بتائیے؟“

”یہ قدیم طریقہ علاج ہے جس میں فاسد خوں کو جسم سے نکالا جاتا ہے۔“



یہ چہرہ کی ایک اور مثال پیش کرتا ہے۔ اس میں قلوب اور حقیقت کی ایک موم کر، جس طرف ایک صورت ثابت ہو جائے اسے قبول کرنا ہے۔ یہ قلوب میں پسندیدہ خیال ہے۔ ہرگز نہیں اور نہیں اور اس کی تائید ہے کیا ہو سکتی ہے۔ یہ بات اس شخص پر ہے۔
دو اور ہی صورت ہیں۔ انہوں نے اس کے لئے کئی دوسرے نام دیے ہیں اور ان کے لئے کئی دوسرے نام دیے ہیں۔ یہ سب نام
ان کے لئے ہیں۔ یہ سب نام

www.marhaba.com.pk

PAKSOCIETY1. f PAKSOCIETY



”تعلقات میں بگاڑ ہمیں اعصابی مریض بنارہا ہے“

نیوروسائیکاٹرسٹ اقبال آفریدی کی تجاویز

جس ملک میں شرح خواندگی کا تناسب اچھا ہو، سیاسی و سماجی انداد و شمار ایک دوسرے سے متضاد جاتے ہوں اور ماحول سے مطابقت نہ رکھنے کی وجہ سے نفسیاتی مسائل میں اضافہ ہو رہا ہو وہاں اعصابی و نفسیاتی امراض کی وجہ کو جاننا اور ان کا سدباب کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ یقیناً نفسیاتی امراض میں جتنا افراد کو صحیح رہنمائی درکار ہوتی ہے مگر ہمارے معاشرے میں ایسے افراد کو سفاکی سے پاگل یا دیوانہ کہہ کر نظر انداز کیا جاتا ہے۔ ذیل میں جناح اسپتال کراچی کے پروفیسر اور نیوروسائیکاٹریسٹ اقبال آفریدی ہمیں معاشرے کے بگاڑ اور نفسیاتی عارضوں کے سببوں کی کچھ تجاویز بتا رہے ہیں آپ بھی پڑھئے۔۔۔

نیرو آزار ہونے میں وقت، فنی ہے۔ بچوں کو ان کی کمزوریوں اور توجہ ان کا سامنا کرنے کے لئے تیار کیا جانا چاہئے۔ انہیں اپنے فیصلوں کا اظہار چاہئے، حقیقی دینی سرگرمیوں کے اظہار کے لئے کرنی چاہئے یا پیت لود چاہئے۔ بچے کے لئے توجہ دینا، اس پر مبنی ہو جائیں گے۔ ایک کام چاہئے، زندگی سے مطابقت لانا اور انہیں سب جن میں گھریلو، جذباتی مسائل، تعلیمی کارکردگی کی ناکامیاں شامل ہیں۔ اگر ہم ایسے بچوں کو دینی طور پر چھوڑ دیتے ہیں تو ان کے لئے تیار کر لیں تو شاید اس قدر مغریت نہ ہو۔

”آج کل خودکشی کرتے کار، حجام دیکھنے میں آتے

لگا ہے اس کی روک تھام کیسے ہوگی؟“

”ہر بچہ کان میں اول نہیں آیا کرتا لیکن، اچھا طالب علم تو دیکھتا ہے۔ آپ سوچیں انہیں تو دیکھتے ہیں 5 یا 6 سے تیار ہوتے ہیں سب بچے اور پھولدار، چائیں، بچوں کو دیکھیں کہ ایک بائبل کا نام لگائی لگائی کے دوڑا رہے بندھیں کہا کرتے۔ تاریخ بتاتی ہے کہ خودکشی (1) انہوں میں ان کا ماحول سبب نہیں ایک محرک سرکس کا خود کشی ختم کر لیں مسائل کا حل بھی نہیں اور نہ ہی گرام ہے۔ دنیا تو ایسے بھی تھیلوں کی جگہ ہے لیکن اس آسان دانا ہے تو سادگی کی طرف اٹھنے، خود کشی اور سبقت کے شفی رحمان سے بچنے، فتن اور بدلت سے دور رہنے۔ ہم نے اپنے بچوں کو ہونڈ گئے کپڑے لٹکوائے، کتنے بچے جرتے پھرنے کی تحریک بھی نہیں دی۔ ستر پوشی پر فیشن کا غلبہ نہ رہا۔ بچوں کے کھانے عام گھروں میں پکا کر بچوں کو پشم ماحول کا عاری نہ رہا۔ غیر ضروری طور پر، کمازیوں اور جینگے ملبوسات کے ساتھ شاندار زندگی اور پھر، مہینہ میڈیا کی کرامت کہ جس نے غیر روزانہ کی بنیاد پر ضرورت بنا دیا ہے اس لئے عورت کا گھر بسا، مسئلہ ان کی بات۔ آج کے دور میں اگر کوئی عورت ایسی کوشش بذات خود کر رہی ہے تو اسے بدکردار سمجھا جاتا ہے جبکہ حضرت خدیجہؓ نے آنحضرت ﷺ کا انارشتہ بھیجا تھا۔ شادی کو آٹھ سال بننا ہے ہم نے اسے مشکل ترین بنا دیا ہے۔ خیر اور دوسری رسوں نے لڑکیوں کی زندگی کو مشکل بنا دیا ہے۔ نکاح برداشت اور جلد ادھارے تو معاشرہ بے لگا نہیں رہے گا اور یہاں تک ممکن روزانہ کے تضادات ختم ہونے چاہئیں باقی پھر خیر ہے۔“

”اعصابی امراض کا ان غذا سے ممکن ہے یا نہیں؟“

”غذا کے علاوہ ہر چیز پر نیز بھی کم اثر ہے نہیں، فتنی۔ ڈاکٹر بڑا اہم بات جو یہ کر کے ان کے استعمال سے لے کر، Biotin (B) کی کمی، انہوں نے ضرورت ہے۔ اس کی وجہ سے اعصاب کے نیوریلز متاثر ہوتے ہیں، ایک اور بات اس کے جن گھروں میں قدرتی روشنی، یعنی ریمپ نہیں آتی وہاں، بچے والے افراد، آف سیزن اور بیمار ہونے لگتے ہیں۔ ہمارے ہاں تو ورزش کرنے کا رجحان ہی بہت کم ہے ایسے میں ایک کیوں نہ بیمار ہوں۔ حرکت میں ہی تو برکت ہے، اس طرح بارش کا رگزل بوزان، عضلات، سہار اور باقی جسم پر فائدہ دیتا ہے۔ ایسے اعصابی مسائل جن میں انسان کی حقیقت سے وابستگی کم ہو جاتی ہے، سائیکوس کہلاتے ہیں۔ انسان کے ذہن میں فہم ہونے لگتے ہیں اور عجیب و غریب وہم اور خدشات پیدا ہونے لگتے ہیں، دوسری ایسے مریض ہیں کہ دیتے ہیں کہ ان سے معاشرے میں مطابقت کا ہونا ممکن ہو جاتا ہے۔ 95 فیصد ایسے امراض جن میں اعصابی تھکاؤ، خوف، گھبراہٹ، نلے کارڈکل، ذاتی رجحان کے منفی رجحان، مختلف تو ہم پرستی اور شخصیت سازی میں تیسری نقطہ نظر کا فقدان شامل ہوتا ہے، اور وہ ڈپریشن کا ذکر ہونے لگتے ہیں۔“

”ہماری نئی نسل ڈپریشن کیسے نکل سکتی ہے؟“

”ڈپریشن سے بچنے کے لئے قوت ایمانی کا سہارا دینا ضروری ہے، ہم کچھ امراض میں اس قدر شدت سے حملہ آور ہوتے ہیں جیسے گھر میں کوئی سینیٹری خراب ہو جائے تو البتہ لیکن کوہا ہے جس۔ اسی طرح ڈپریشن کے ماحول کے لئے بھی اہم نفسیات سے مشورہ کر لینا چاہئے۔“

”نفسیاتی امراض کے لئے مخصوص ڈاکٹروں سے

کیوں مشورہ نہیں کرتے؟“

”اگر تو Biological مسائل ہوں تو آپ کی جین اور وراثت کا نسل دخل ہو سکتا ہے یا اعصاب کی بائیو کیمسٹری خراب ہو سکتی ہے اور دوسرا Psychological یعنی نشوونما ہوتے وقت کسی شخصیت میں کوئی کمی رہ گئی اور اسے اچھے طریقے سے پینے نہیں دیا گیا۔ ایسے بچے کو ناکامیوں سے

”سب سے پہلے تو نیوروسائیکاٹری کی تعریف اور

دائرہ کار سے متعلق کچھ کہئے؟“

”نیوروسائیکاٹری اعصابی و نفسیاتی مسائل کا احاطہ کرتا ہے یعنی اس شعبے میں نفسیاتی اور جسمی امراض بھی شامل ہیں۔ سب کچھ جس کے اعصاب اور ذہن میں متکثرات، ماحول، منتشر خیالی شامل ہونے لگیں تو ان کا، حل جسمانی سمجھتے ہیں، کیا جاسکتا ہے، کچھ بیماریاں بظاہر جسمانی معلوم ہوتی ہیں لیکن یہ اعصابی تکلیف کا پیش خیمہ ہوتی ہیں۔ میں نے اپنے شعبے میں پتہ لایا، معدے کے عارضوں پر تحقیق کی تو پتا چلا کہ جب ذہن پر بہانہ دیتا ہے تو معدے کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ تکلیف میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ بظاہر السر جیسی کیفیت ہوتی ہے مگر السر نہیں ہوتا۔ یہ سنیں سے ثابت ہو گیا کہ وراثت یہ ذہنی بیماری ہے۔ انڈا سکولی اور خون کے ٹیسٹ اس کو ظاہر نہیں کرتے۔ میری اس تحقیق میں سرار میری اور ڈاکٹر جان فریڈم ہی، ایمان دیں۔ جسمانی اور ذہنی ماحولوں سے پتا چلا کہ وہی ماحول اور ذہنی انتشار کا وہی عمل معدے کی کارکردگی پر مرتب ہوتا ہے۔ غذا انہیں ہونے لگتی ہے اور ایک مریض چھ برس سے قے کر رہا تھا معدے کا غلغلہ دار رہا۔ ایک وقت آج کہ اعصابی ماحول اختیار کیا گیا اسے ذہنی طور پر شدت ملی۔

ذہنی اور ذہنی بنیادیں طبعی طور پر جسمانی یا ذہنی ہوتی ہیں۔ ہم میں دماغ بھی سٹیسی تو نہیں اور یہ مجھے با آپ کسی کو بھی ہو سکتی ہیں۔ یوں دیکھتے کہ ذہنی کا انہیں خراب ہو جائے تو کاؤڈی چلتی نہیں ہے۔ اگر صرف ہیر خراب ہو جائے تو کاؤڈی پر اتنا اثر نہیں پڑتا صرف خوبصورتی گزرتی ہے۔ دماغ کو اتنی لئے مضبوطی کا کامیاب ہے کیونکہ وہ پورے جسم کو کنٹرول کر رہا ہے۔ دل، مجسمہ، خون کی گردش، پیشاب، معدے اور ہجرت سب ہی کا رادار دماغ پر ہے۔ انسانی رہے، تہذیبیں اور عمل لاشعور میں جگہ، مایلیتے ہیں۔ کان سنتا ہے دماغ کو اناریشن دیتا ہے اور نیچنا ہے آئی شروع ہو جاتی ہے۔ اب ہاتھوں کے ٹیکپل نے کتنا بہت سے تعبیر کرتے ہیں اور ڈاکٹر سے کہتے ہیں کہ اس کا علاج کمزوری اور غلامی کی ہوتا ہے کہ کاؤڈی کا سب سے سیدھا کردہ نو کاؤڈی ہمارے سیدھی چٹا شروع کر دے گی۔ اعصابی یا ذہنی دور کی تو ہم صحت مند ہو جاتا ہے۔“

Fresh TOMATOES in an irresistible taste



© 2011 Kanas (Private) Ltd. All Rights Reserved

With fresh ingredients direct from farm the **love of tomatoes** and spices begin to create an irresistible flavor guaranteed to leave you wanting more.

With Spicy Chili Garlic Ketchup and Natural Tomato Ketchup, **KANAS** introduces premium ketchup line available at all **Tehzeeb** outlets in Islamabad and Rawalpindi.

Did You Know?

EVERY 100 GRAMS OF KANAS KETCHUP IS EXTRACTED FROM 170 GRAMS OF FINEST TOMATO



کناس

ہر پل ہے خاص!

Now Available at:



Tehzeeb
Bakers

Islamabad - Rawalpindi

☎ 1111-KANAS-5-27
✉ info@kanas.pk
✉ kanas.pk
📱 kanas.pakistan



ڈالڈ اولیو آئل



پانیس راہ کیا جسے ملک بھر کے پرائیویٹ شعبے میں ہر سال فہم تک پہنچانے میں پڑی ہوئی حاصل ہوئی۔ اولیو آئل کی اپنی انٹرنیشنل خصوصیات اور اس کے فوائد کو جاننے والے لوگوں کی تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے۔ اولیو آئل کو استعمال کرنا ہیلتھ کیئر کے لیے بہترین ہے۔ اس طرح کی اشیاء کے استعمال سے بچاؤ کو یقین دلاتا ہے۔ اس طرح کی اشیاء کے استعمال سے بچاؤ کو یقین دلاتا ہے۔ اس طرح کی اشیاء کے استعمال سے بچاؤ کو یقین دلاتا ہے۔

کے حصول کے لئے یقیناً بہتر بن ہے اس کا عمومی خاکہ اس طرح طرز کیا جاسکتا ہے کہ ایسی خوراک جس کا فائدہ بہت کم ہو، بہتر یہ ہو کہ اس کی بجائے کوئی اور چیز استعمال کی جائے۔ اس طرح کی خوراک میں کوئی نقص نہیں ہے۔ لیکن اگرچہ اس میں کوئی نقص نہیں ہے۔ لیکن اگرچہ اس میں کوئی نقص نہیں ہے۔ لیکن اگرچہ اس میں کوئی نقص نہیں ہے۔ لیکن اگرچہ اس میں کوئی نقص نہیں ہے۔

مگر وہ ان میں ایک طائرانہ نظر ڈالنے تو اندازہ ہوگا کہ ان کا انسان سہولیات اور آسائشوں کے دور میں نہ رہا ہے۔ ان کے حصول کی تک وہ زندگی کا مقصد بن کر رہ گئی ہے اگرچہ اس میں کوئی نقص نہیں ہے لیکن اگرچہ اس میں کوئی نقص نہیں ہے۔ لیکن اگرچہ اس میں کوئی نقص نہیں ہے۔ لیکن اگرچہ اس میں کوئی نقص نہیں ہے۔



بہت ہی اس موضوع پر بحث و مباحثہ ماسے ۲۰۱۰ء سے لیکن ہلکا از جلد فیصلہ کرنے کی ضرورت ہے کہ لفظی اقرار کو عملی جامہ پہنانے میں مزید تاخیر نہ رہے۔ ماہرین کے تجویز کردہ معیار اور مقدار کی روشنی میں خوراک کا انتخاب اور متحرک طرز زندگی میں ہی خوش انجمن اور کامیاب زندگی کا راز پنہاں ہے۔ جسے مسکراتے خوبصورت لوگوں، کچھ سبزہ زاروں، دلکش قدرتی مناظر اور خوش ذائقہ اور لذیذ کھانوں میں مل سکتا ہے۔

روئے زمین کے کسی بھی حصہ میں موجود انسانوں کا طرز زندگی ان کی معاشرتی انداز، گھریلو رشتہ، سماجی رویے، رسم و رواج، خوراک تک ہر معلومات کچھ ہی دیر میں سب کی رسد میں ہے۔

سرکاری موزن بھی کیا جائے تو واضح رہے کہ Mediterranean کے سببوں پر آباد اقوام میں جیسے واسطے افراد علاقائی، نسلی، علاقائی، مذہبی اور ثقافتی مختلف ہونے کے باوجود علاقائی، نسلی، ثقافتی اور مذہبی پس منظر اور اسی طرح معیشت اور زرعی پیداوار کے اعتبار سے قدرے مختلف ضروری ہیں لیکن ان کی خوراک میں ایسی مماثلت پائی جاتی ہے جو کہ صحت بخش اور خوش اثر زندگی

سارنٹین کی ضرورت کے پیش نظر ڈالڈ نے ایتھنز کے ساتھ ساتھ توڑے گئے تازہ اولیو سے تیار کردہ ڈالڈ اولیو آئل ایکسٹرا ریجن اور ڈالڈ اولیو آئل



FIESTA FRUIT COCKTAIL. A PARTY IN YOUR MOUTH.



Del Monte Fiesta Fruit Cocktail is a delicious, fresh, and colorful mix of sweet pineapple, crunchy papaya, juicy cherries and chewy nata de coco which makes a healthy snack for the whole family.



پالک کھایا کیجئے،
یہ خون پیدا کرنے والی سبزی ہے
اور یہ ہے ماہر حسن بھی

مرنے کے لئے پاکہ کھاؤ مفید: وہ ہے اس میں وٹامن - K، مینشیم و ماسٹک
سکیم: وہ ہے انسانوں سے انسان کی ہڈیاں مست مند اور مضبوط رہتی ہیں۔ یہ
ہڈیوں پر بھی مفید ہے: وہ ہے غذا مثبت سے بھرپور بہتری میں بننے
والی خواہش کے لئے ہے مددگار ہے۔

مانگے آپ کی ماہر حسن بھی ہے

اس کا استعمال اسانی جلد کی خواہش دیتی اور برقرار رکھتی یہی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ بعد کونیم، ویتامیم اے، ب، صاف و شفاف رکھتا ہے۔ جھجھک سیاہ پلٹوں اور لنگی ہوئی جلد سے بچھڑا پانے سے لئے ہر روز ایک کان بالک کا تانہ جو جس کی لیا جائے تو اس میں موجود اینٹی آکسیدینٹس، پانی کی جلد کو چمکدار اور بائیزرینہ رکھنے میں مدد کرتے ہیں اور آپ کو اینٹی آکسیدینٹ کریمریوں اور اسٹینڈرڈ سکی ضرورت سمجھائی پڑتی ہے۔

محبت مند بالوں کے لئے

ہاں ہماری شخصیت کا اہم حصہ ہوتے ہیں۔ اس سبزی کا استعمال بالوں کو کھینک
سندھ پر کشش اور چمکدار بنانے میں مدد دیتا ہے۔ اگر آپ سے ہاں روکنے،
پتہ اور بے رونق ہیں اور سر پر ہلکی ہلکی رتق ہے تو اس کا طمان میں سیاہی چمک
ناک سے نہ جیکے۔ بالے۔ بٹھے میں چار سر نہ ایک گاں کا رنگ کا بونٹ نہ لیا کر۔
اس میں مدد دیتا ہے۔ 13 بالوں کی لٹرائی، ٹوٹھرک، آدھوٹا ہے اور ان کو
میں چمک اور چمکدار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

امراض سے بچاتی ہے۔ بالکل تیل پایا جوتے والا اور من ۸۰ سے کم
مہرین کی حفاظت کرنا ہے۔ اس میں نمبر ۱۰ ذخائر اجزاء کی خاصی مقدار
موتوں کے سرخ خلیات پہنچے ہیں ۱۱ ایسے ہیں یعنی یہ خون ہذا اگر سہ
وادی مہرین ہے جس کے واسطے بل تہ Anemia میں مبتلا
نہیں ہوتا۔

اس میں موجود آئرن سے انسان روزوں سے اردے کھلی سکون حاصل کرتا ہے۔ ایک آپ کے جسم کے تھوڑے (ہائیر) اوصاف کرتی ہے اور خون میں تھوڑی سی کمی درکار کھٹے میں۔ اس وقت ہے۔ ایک دوسری ن سے بھی بھر پار ہوتی ہے۔ اس کا جس سوزنوں سے خون پہنے کا بہترین قدرتی علاج ہے۔ اس سبزی میں موجود فوٹک اسید اور اسٹی آکسید منس جس میں خون کے پلازما میں پاستے جانے والی Amino Acid کو سٹائرز کرتی ہے۔ خون میں اس جزو کے بڑھ جانے سے دل کے اردے کے ارکانات بڑھ سکتے ہیں۔

ہنگامہ میں موجود اہلین ۸۰ اور کیر و ناگزیرین کا کئے سے متعلق غنی مسائل
 صحت کے شہ کوری (رات کے وقت نقرہ آنے) کے تدارک میں مدد دیتے
 تھے۔

بالک میں فاجہ بھی پڑا جاتا ہے اس لئے اس کا بیشتر استمال بعد سے کے
سائنس شائقوں کی کارم (جو کہ آست کے افعال بگڑنے والے سر پرانے کی خرابی
پر قبضہ اور کرنے میں مدد دیتا ہے) پر نہ ان کے تجربہ سے یہ کہ شفا یابی اور





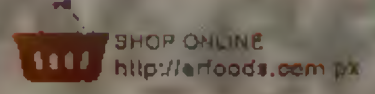

Phool

Super Kernel Basmati Rice

Distinctively Aromatic!



A.R. FOODS (PVT) LTD.
 32-33 Industrial Triangle Estate, Kahuta Road, Harnai, Islamabad, Pakistan
 Tel: +92 51 4490471-4 (4 Lines) Fax: +92 51 4491117
 e-mail: arfoods.com.pk www.arfoods.com.pk



FOR RECIPES
 Type <Phool>
 and SMS to **8227**

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
 FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY



دلیہ کھائیے اور دلیے سے پائیے حسن بھی

ادا کارہ و ماؤل صنم سعید کے بیوٹی ٹیس

صنم سعید بھلا کی سیوں کے لئے آپ کب مشہور دیتی ہیں؟
اداکارہ میں خود کو لیتی ہوں وہی اپنی پرستار بہنوں کے لئے تجویز کرتی ہوں۔
آپ نے سن کا آنا، باندی اور میاں کا برس ملا کر، انکے بچوں نے جو ترقی ایک
جائے کا بیج ملا کر دے سنا ہے، اسی سے اس سے اسٹار بننے کے لئے پھر دیکھئے
آپ کے چہرے پر کیسے کھلاؤں؟ آتا، بیٹھنا یہ فطرتی اجزاء آپ کو میک اپ اور
کرنے کے لئے بھی بہت حد تک مدد دے گا۔ صنم صنم میں تو بیوٹی میک
آپ کے بعد اپنا خیال اسی طرح کے بچہ نکلوں سے کیا کرتی ہوں۔

تاشنے میں دلیہ میرا پہلا انتخاب

یعنی کے دن کی بات وہ ہے لیکن عام دنوں میں میرا مشہور دلیے ہی ہوتے
ہیں۔ میں دلیے بدلتی رہتی ہوں۔ کبھی ان میں Nilla تو بھی فرمیں ملا لیا
کرتی ہوں۔ جس تازہ سمجھو، انجیر یا پاداس شامل کر لیتی ہوں۔ یہ بہترین
کا بہترین اور دودھ کا کلاس نہ بچا چائے تو ہائے ایک پورشن دودھ میں
دلیے کی صورت میں آسانی سے لیا جاسکتا ہے۔ دلیہ وزن نہیں بڑھاتا۔
اسے صحت سے بہت دور بعد بھوک لگتی ہے۔

مائی ہیں آپ بھی پڑھتے۔
گندہ دلیے تو صحت سے اپنی پسندیدہ دلیے کے علاوہ کر کے
جس کی لئے گندہ دلیے کو درست بنائی گئی ہے۔ اسے پھر پکا لیتے اور
بلکے پاتھوں سے رگڑتے۔ خشک جلد شربت سے ہو یا کسی بنارنی کے ملائے
کے دوران دواؤں کے روغن کی وجہ سے غراب ہونے لگے ہوں گے یا انہیں
بہترین ہے جو مسالوں میں موجود، دلیے کی زیادہ اور میل کیل دور کر دیتا
ہے۔ رگڑنے سے جلد کی لمبائی آتی ہے۔

پارہا میں سے پڑ لے جلدی امراض، دکر کرنے کے لئے استعمال ہوتے ہیں
آ رہے ہیں۔ جلد کا زخم، آجڑ بھائی کیلز۔ نے نکالت لیا: دوا کوئی انجیکشن دور
دلیوں میں مانع غلبہ کی دوا، انجی انجی بھری منہ پائے جاتے ہیں۔

اسکرنگ سے کیا فائدہ ہوتا ہے؟

جو مسالوں کی کھراؤنی تک صفائی کر کے جلد کو کھارہ بننے کے علاوہ رنگ
سے بچاتا ہے۔ جلد کھردری نہیں رہنے دیتا اس لئے اسے
Pore-fighter کہا جاتا ہے۔

جلد انسانی جسم کا اہم ترین حصہ ہے۔ اس کو کیسے دیکھتے ہیں کیا کھاتے ہیں اس سے
رہے ہیں یا صنم زادہ احساس اور بریج کا اثر اور صحت جلد پر مرتبہ دونا
ہے۔ ہر روز نہا لینا یا دن میں چند بار بیوٹی سوپ سے پیو اور کروز کا
دھو لینا کافی نہیں ہوتا۔ نو جوانی میں جلد تازہ دوتی ہے لیکن جو 30 کے
اثر سے میں آپ داخل ہوتی ہیں جلد ہر موسم، غذا، احساس اور آپ کے
طرز زندگی کے مثبت اور منفی اثرات قبول کرتی ہے اور احساس ہوتی چلی
جاتی ہے تب آپ کو صرف چہرے ہی کا نہیں پورا۔ بدن کی جلد کی
اسکرنگ کر لی چاہئے تاکہ آپ کی جلد کے مسائلوں تک کھراؤنی میں صفائی
دیتے۔ ہمارے نئی ویژن کی دنیا کی نامور سنی صنم۔ میدانے آپ کے
لئے بطور خاص اپنا آزموہ لونا کھانا ہے۔ ابھی آپ میں سے بہت سی
نوا تین کی طرح اس خیال سے متفق ہیں کہ جلد پر صنم سے کم کیسیائی اجزاء
والی کر نہیں لگتی چاہئیں۔

صنم سعید اس وقت حمیر، نیلی ویان اور مائیک کی دنیا کا ورنشیاں ستارا
ہیں۔ آپ چاہیں تو مجھے ترن او، وچ اول کے Spn سے فرہنگ لے سکتی
ہیں لیکن میک اپ سے پہلے دوسروں کی تھیں تک اور اسکرنگ کا ایک لونا

THE LANGNESE SPECIALTY RANGE. SPECIAL IN ITS OWN WAY.

ACACIA HONEY

ACACIA IS MADE FROM HECTAR COLLECTED OUT OF ACACIA TREE BLOSSOMS WHICH PRODUCE A HONEY THAT IS REMARKABLY CLEAR AND PURE.

FOREST HONEY

OUR EXQUISITE FOREST HONEY HAS A TANGY, AROMATIC, AND FULL-BODIED TASTE. IT IS THE STRONG CHARACTER OF THIS SCRUMPTIOUS NATURAL PRODUCT WITH ITS DARK COLOUR AND VISCOSITY THAT MAKES HONEY COLLECTED IN THE FOREST SO POPULAR.

ROYAL JELLY

ROYAL JELLY IS THE FOOD OF THE QUEEN BEE, IT IS RICH IN VITAMINS, MINERALS AND AMINO ACIDS, IT IS A VERY RICH HONEY WHICH PROMOTES ENERGY AND HEALTH.

BLACK FOREST

BLACK FOREST HONEY HAS A NATURAL DARK COLOUR WITH A SILKY LUXURIOUS TASTE. IT COMES FROM THE BLACK FOREST IN GERMANY WHERE FLOWERS ARE UNAFFECTED BY POLLUTION.

LINDEN HONEY

LINDEN HONEY HAS A STRONG, FRESH TASTE. THE BEES COLLECT THIS HONEY FROM THE FRAGRANT LINDEN FLOWER.



Langnese



اگر زیادہ شکر استعمال کرنے
پر ٹیکس لگ جائے تو...

شکرہ استعمال کریں آدھا

WHO - چاہے کہ یومیہ نگہی ہو یا سہ ماہی - 100 فیصد حصہ شہر پر مشتمل ہو یا چھوٹا - ہم بہترین چارے کا استعمال - تجویز کردہ معائنات سالانہ طبی شیاء چھلا دو ہوتی ہیں جس قدر کہ ہوتی ہے - جنی شہر شریعت - پچھلے - خوش - اور ان - 12 - میں جو قدرتی مٹھاس ہوتی ہیں اس پر مبنی اس قدرکہ اطلاق ہوگا ۔

انہی احادیث سے استدلال کیا گیا کہ قرآن کو پڑھنے میں 50 گرام شکر استعمال کرنا ضروری ہے۔ اگرچہ اس کتاب سے مزید دلائل کا ذکر (16) میں تفصیل سے کیا جا رہا ہے کہ پھر چھوٹے کے برابر ہے لیکن بہت سے ماہرین کہتے ہیں کہ 100 گرام شکر استعمال کر کے کسی بیماری سے روکنا جیسا کہ کچھ دینی شیعہ کے استدلال سے (دیکھو) میں نے پاپا کی طرح پکھیل دیا ہے۔ یہ دیکھ کر یہ خیال میں آیا کہ اگر وہیں بھر دے تو یہ بڑے پائے کے شیعہ کی تعداد میں اضافہ کے لئے کافی ہے۔ لیکن یہ غلطی (اور) شیعہ سے یہ وہ اضافہ نہیں یعنی یہ ہے۔

برعکاس یہ تحقیق کے مطابق قرآن پڑھنے کے لئے یہ دیکھا جاتا ہے کہ

شکر - جن کی عمر بے پناہ تھی اور وہاں بے لگن اور محنت سے WHO کی کارکردگی پر فخر کرتے ہوئے تھے (شعبہ کے اہل کار کو دیکھ کر دیکھ کر اس کی شہریت نہیں پڑے گی)۔ ان کا مقصد وہی طبی نظم نے والدین کو مشہور و معروف کیا۔ وہ اپنے بچوں کو جھانک رہے تھے اور ان کی طرف سے پائیں گے وہ ان کی فخر کا سہارا بن رہے تھے۔

[illegible][illegible]

ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبرشپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں ٹکٹ کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ بھارت، سلیکا اور تھائی لینڈ کے برہمن کاروانے کے شاندار مواقع

ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبرشپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



ڈالدا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بٹاسپی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکٹ استعمال کرتی ہیں _____

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____



فون: (جنوبی) 0200-37432، (شمال) P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان
www.daladalda.com، ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com

Real

European Spreadable Butter



EMBORG

Bring the real taste home

A. - mokes
Nahed Supermarket
V

From 11.11.19 to 11.11.19





چکین شالی آب سے مراد ہے

13
جیٹی پاکستان
نیشنل ایڈیٹریل

پیشینہ علم و برائی
نہ دہیں قاصد

25
مجلس شورای اسلامی
شماره ۱۰۰۰



Brighto

The paint of the future

کیچپ

کافی

انک

ایک ہاتھ کی شوری پیدا

دوسرے ہاتھ کی شوری ختم

دیواروں سے ضدی داغ ہٹائے... پتارنگ اڑائے!



کیچپ، انک اور کافی
جیسے داغ ہو جائیں صاف!

Brighto

[brighto.paints](https://www.brightopaints.com) | Toll Free 08000 1973 | www.brightopaints.com

LAL Saachi & Saachi





ہیلتھ
اسپیشل

تل کے لڈو / چین کیک و دال چل ساس

اجزاء

مغیہ تل
شہد
چھتن
دال اولیو آئل
ایک چائے کا چمچ
دو کھانے کے چمچ
دو کھانے کے چمچ
ایک چائے کا چمچ

ترکیبے

■ ساف خٹک فراٹیک چین میں تل کو ہلکی آگ پر چھان کر پلیٹ میں نکال لیں
■ پورے چین کو بھی ہلکی آگ پر ڈھونڈنے تک بھون کر پورے چائے میں نکال لیں
■ سب کچل چکے ہونے پر دھات کے ڈھانچے میں ڈھونڈ کر پورے چائے میں نکال لیں
■ شہد و مٹی لکڑی میں ڈھونڈ کر پورے چائے میں نکال لیں
■ فراٹیک چین میں دال اولیو آئل کو ہلکی آگ پر چھان کر پورے چائے میں نکال لیں
■ دھات کے ڈھانچے میں ڈھونڈ کر پورے چائے میں نکال لیں
■ پورے چین کو بھی ہلکی آگ پر ڈھونڈنے تک بھون کر پورے چائے میں نکال لیں

پریزنٹیشن

اس کو اپنے میں نمک ملا کر لیں اور اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کریں

اجزاء

مغیہ تل
شہد
چھتن
دال اولیو آئل
ایک چائے کا چمچ
دو کھانے کے چمچ
دو کھانے کے چمچ
ایک چائے کا چمچ

ترکیبے

■ آٹا، میدا، رنگ کو پورے چائے میں ڈال کر الٹا کر ڈھونڈنے تک بھون کر پورے چائے میں نکال لیں
■ پورے چین کو بھی ہلکی آگ پر ڈھونڈنے تک بھون کر پورے چائے میں نکال لیں
■ اس میں ایک کھانے کا چمچ دال اولیو آئل ڈال کر پورے چائے میں نکال لیں
■ آگ کی چابی سے پورے چین کو پورے چائے میں نکال لیں
■ سب کچل چکے ہونے پر دھات کے ڈھانچے میں ڈھونڈ کر پورے چائے میں نکال لیں
■ فراٹیک چین میں دال اولیو آئل کو ہلکی آگ پر چھان کر پورے چائے میں نکال لیں
■ دھات کے ڈھانچے میں ڈھونڈ کر پورے چائے میں نکال لیں
■ پورے چین کو بھی ہلکی آگ پر ڈھونڈنے تک بھون کر پورے چائے میں نکال لیں

پریزنٹیشن

پریزنٹیشن کیک کو پلیٹ میں رکھ کر اس پر تیار کیا ہوا چل ساس ڈالیں اور اسے فولڈ کر لیں۔ ان سر پار اور بند ایت سے

تیار کردہ وقت: دس منٹ پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ تعداد: پانچ سے چھ عدد

تیار کردہ وقت: دس سے بارہ منٹ پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ تعداد: دس سے بارہ عدد

نوٹ: یہ دونوں کیک فاس فراٹیک کے مریضوں کے لئے موزوں ہیں

بیت

پیشکش

— 12 —

آدم کا

طارت فوجہ

جمہوریہ

لکھنؤ کے بارے

چون: یوں، جیسے

الحمد لله

$\frac{1}{2} \omega^2 / \pi k m = b^2$

المجلد الحادي عشر

نام

اختصاصیات

نقد و بررسی

آٹھ ماہ کی عمر

188

انفک

اپنی کتابی مرچیں

21

وَالْأَوَّلُ زَكِيٌّ

کون سے حار مرد:

1. *Chrysomelidae*

والی ز

تذکرے

- چٹمن دساف دیکھ کر کہتے ہوئے دلہن اور ذریعے کے ساتھ ذالہ اولیہ آئین میں بھونپیں، پھر اس میں تھیں پہلی بانی ذالہ ہیں
- درمیانی آئین پر پڑتے ہوئے جب اہل آلہ نے گنگر اس میں: وئی تھی، وئی جیار، نما سار، وئی: وئی کاں مریق، اہل مرتبہ، بلدی اور احتیاء ذالہ ہیں
- پھیلا دیں کہ جو کو چھیل میں اور ان کے منہ سے چار کلمے کر لیں۔ چٹمن کو چند راتے جس سٹ پکارتے کے بعد اس میں پھیلا دیں ذالہ ہیں
- بکی آئی پڑاتی دہر پکارتے۔ چٹمن اور پھیلا دیں اسی طرح بکلی جائیں

پریزنٹیشن

تیار کی کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: تین - چار کے لئے

ڈالڈا

کادسترخوات

اسمیتش

کھیراسلا

اجزاء

کیرے	ارے تین عدد	سفید ادویا	آزکی دہائی
نمک	حسب ذائقہ	لوہی دھونی کالی مرچ	ایک پائے کا ٹیچ
لہسن پیاز	ایک پائے کا ٹیچ	بھینی	آدھا پائے کا ٹیچ
پھنک	100 گرام	لہوس کارس	دو کھانے کے ٹیچ
دہ	آدھی دہائی	دہن	آدھی دہائی
کابو	ایک عدد	نمک دودھ کا پاؤڈر	دو کھانے کے ٹیچ
نیشتر	دو کھانے کے ٹیچ	ڈالڈا لہو آکل	ایک کھانے کا ٹیچ
سب	ایک عدد		

ترکیبے

- مہرے و مصالحہ دھکڑوں سے تولی خشک کرتے ہیں۔ اور بیج نکال لیں۔ ضرور ان یا اڑھیلہ دھندلے دھال لیں
- آدھ پیاز لے جس نمک آدھ کھانے کا رس اور آدھ پائے کا ٹیچ کالی مرچ ڈال کر دھالیں اور ان میں دہن اور
- 100 گرام پھنک شامل کریں
- گوہر اور پھنک کے پھولے گھڑے کر کے اس میں ڈال دیں اور ساتھ ہی نیشتر دہن اور دھن کی ڈال کر اچھی
- طرح طرح میں رکوڑیں
- پھنک کی پیڑنی پڑھیاں کر کے اس پر مہن نمک اور کالی مرچ لے لیں اور اسے ڈالڈا لہو آکل میں تیار کرنا پھرانی
- کر کے دھال لیں

پیریزنیشتر

اس کے تیار کرنے کا طریقہ دیکھیں اور تیار کر لیں۔ دھالڈا لہو آکل میں لکڑی بھرنے میں۔ کسی بھی وقت کھانے کے لئے تیار کر لیں۔

تیار کرنے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: دو سے تین کے لئے

اسمیتش

اجزاء

پھنک کے تیلے	آدھا کھو	نیشتر	ایک پائے کا ٹیچ
نمک	حسب ذائقہ	لہوس کارس	تین سے چار عدد
ادھک	نیم آدھ کھو	برادھنیا	آدھی دہائی
نیشتر	تین سے چار عدد	ڈالڈا لہو آکل	پار کھانے کے ٹیچ
دھندلہ	دو عدد		ایک کھانے کا ٹیچ

ترکیبے

- پھنک کے تیلوں کو صاف دھو کر خشک کر لیں، ان پھنک اور مہن کھانے کے ٹیچ لے دس سے بیس منٹ لیں
- دو کھانے کے ٹیچ اور ایک ٹیچ دھنی اور ک کھنکری پھنکی میں رکھیں اور اس پر پھنکی لے خشک کر لیں اور پھر دھن لے
- پانی پر کھوبن۔ ڈھنک کھوبن سے بار دھنک پھنکیں اور چوبیسے سے دھنک
- سوں بننے کے لئے ایک ٹیچ میں بار کھنک کھنک دھنک اور کھنک ڈالیں اور اس میں بار کھنک دھنی بھرنی
- پانی پھنکی لے دھن کاروں نمک اور پانی ڈال کر دھنک دھنک دھنک پکانے

پیریزنیشتر

پھنکی کے تیلوں کو صاف دھو کر خشک کر لیں، پھر ایک لٹا دھنیا اور ڈالڈا لہو آکل پھنک کر لیں اور

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



راجھا کدو

اجزاء

دال لال	دال چانی	لہسن کے برے	تھن سے چار عدد	نارنگ لال مرچیں	چار سے بچہ	دھنیا	دھنیا
دھنیا	اوسا نو	پیاز	ایک عدد دوسری	مٹھور سو	کیت چائے کا	دال لال کدو	دال لال کدو
نمک	مضبوب ذائقہ	نارنگ کا پیسٹ	آدھی روٹی	روٹی	آدھا چائے کا		

ترکیب

- ہانڈو باریک کات لیں لہسن کے چوڑے ٹکڑے کر لیں۔ اور یا کو دھو کر پانی میں بھجوا کر رکھ دیں۔
- پھر دھوا کر دھال کر رکھ لیں اور مٹھور سو کے پورے ٹکڑے کر کے رکھ لیں۔
- چھن میں دال لال کدو آگے کر کے رکھ لیں اور پانی چار سے بچہ ڈال دیں۔
- اس میں زبردست دھنیا اور پانی کو چھین دھتے ڈال دیں۔ پھر مٹھور سو کے ٹکڑے ہلکے اور دال لال کدو کا پیسٹ ڈال کر ابھی طرح بھجھیں۔
- دھنیا کے پتے آدھ میں ایلے ڈال دیں۔ پھر دھنیا کے پتے ڈال دیں۔ پھر دھنیا کے پتے ڈال دیں۔

پیریزنٹیشن

دال لال کدو میں دھنیا کے پتے ڈال دیں۔ پھر دھنیا کے پتے ڈال دیں۔ پھر دھنیا کے پتے ڈال دیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: تین سے چار کے لئے

ہیلتھ اسیشنل

دھنیا کے پتے
دھنیا کے پتے

دھنیا
دھنیا

چار سے بچہ
کیت چائے کا

نارنگ لال مرچیں
مٹھور سو

تھن سے چار عدد
ایک عدد دوسری

لہسن کے برے
پیاز

دال چانی
اوسا نو

دال لال
دھنیا

نمک
مضبوب ذائقہ



پکن مشا از اسباب و و پاستا

اجزاء

پکن	آدھی کلو	لہسن کے چھ	روانی کھانڈو	پاؤڈر ناریل	چار لکڑی کے تھنڈے	پودینہ	آدھی پیالی
چنے کی دال	آدھی پیالی	سب سے چھ	چار سے چھ	انڈے	دھند	لیموں کا رس	آدھی پیالی
پاستا	200 گرام	پیاز	تھنڈے	پری مرگش	پوستہ لکڑی	ڈالڈا کنگ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	دھنڈے	ہرادر ضبا	ایک پیالی		

ترکیبے

- پکن کو ایک سے دو روئے لہسن کے ساتھ ابال کر پختی میچہ کر لیں اور گوشت کو ہڈیوں سے الگ کر لیں
- زرد اور ناریل کو لہسن کے چھوں کے ساتھ پکا سا بھون لیں، پھر اس میں ہرادر ضبا، پودینہ، بہنی سریش اور لیموں کا رس ڈال کر باریک پختی کر لیں
- چنے کی دال کو دو گھر بھون کر کھیں، پھر ایک پیاز اور باریک کٹی ہوئی لہسن کے ساتھ ابل کر لیں۔ جب دال گٹنے پڑ جائے تو چکن اور آدھی پختی ڈال کر اچھی طرح بھون کر چھوٹے سے تار لیں
- چکن کا تھنڈا ہونے پر چھوں کو بھون کر ابل کر لیں اور ان کے چھوٹے چھوٹے کباب بنا کر ڈالڈا کنگ آئل میں سنبری فرائی کر لیں
- پاستا کو نمک ملے پانی میں ابال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی برباویں۔ پچھلے دو سے فریجنگ چین میں دو کھانے کے قہج ڈالڈا کنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں پختی ڈال کر اچھی طرح بھونیں جب تیل میچہ ہونے پر آدھے تار اس میں ابلاد پاستا ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور چھوٹے سے تار لیں

پریزنٹیشن

پاستا کو ٹیبل میں نکال کر اس پر شامی کباب کو خوبصورتی سے سجائیں

تیاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



ہیلتھ
اسپیشل

سیکڑ چکن وواسپاسی یوگرت سے

ترکیب

- چکن بریسٹ کوسال، جو کراس میں دوکوں طرف سے تھرنے کت لیں۔ اسے اور زبردہ بیون کر دیں لیں
- دہی میں لہسن، نمک، مال سرخ، دھنیا اور زیرہ ڈال کر ہکا سا پیسٹ لیں اور اس میں چکن چھین کر پیسٹ ڈال کر آمکھیں
- اودن کو 180°C پر گرم کر لیں اور بیک کرنے میں ڈالدا کوٹنگ آئل کا کراس میں چکن پر پیسٹ ڈالنے سے نکال کر آمکھیں
- پیسٹ سے چھین کر لیں، اور میاں میں ایک سرخ پیسٹ آئل ناک، اور سرخ پیسٹ سے بھی اچھی طرح آمکھیں
- اودن سے نکال کر چکن کو بفرائیک میں ڈالیں (اس میں دو کھانے سے بچ ڈالدا کوٹنگ آئل کا کراس کر لیں)

پیریزیشن

ان سے ہارو... (The text is partially obscured and difficult to read, but it appears to be a description of the dish or its preparation.)

اجزاء

چکن بریسٹ	تین سے چار دن
نمک	حسب ذائقہ
پاؤڈر لہسن	دو کھانے کے چمچ
دہی	نیم کلو
مکئی: بٹی لال سرخ	ایک کھانے کا چمچ
ٹا بہت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ڈالدا کوٹنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

بیکنگ کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے



چکن بھرے بینگن

اجزاء

آدھی پیالی	الٹی کا گودا	روٹھانے کے کچے	پسا ہوا چربل	دودھ اور سیانی	پالا	آدھا
چند پتے	کڑی پتے	ایک کھانے کا چمچ	لاہوت و عشا	دکھانے کے کچے	عشقی ٹی	تین سے چار سو
آدھی پیالی	والدہ کنواڈا کسل	ایک کھانے کا چمچ	سفید سر	دکھانے کے کچے	دھوک پھلی	حسب ذائقہ
		ایک کھانے کا چمچ	نہیں ہوئی ال مریج	دکھانے کے کچے	تس	ایک کھانے کا چمچ

ترکیبے

- بازار وقت میں پروکڑ پر پکڑ کر سینک میں۔ دنیا بزرگوں، ناخوش اور مریضوں کو توڑے پر بھون لیں اور پڑھنے سے انار سے دوے اس میں ناریل بھی ملا دیں
- ان تمام بھنے دے ٹنڈک، سالنوں کو گرانیڈ رہن بار یک ہیں لیں پھر انھیں بازار کے ساتھ بیٹنڈ رہن ڈال کر پکڑ کر لیں
- البیڈی کی چکن کو ساف وحو کر رکھ لیں، پھین میں ڈال کر کو ڈالیں گوشت گرم کریں اور اس میں کڑی پتے اور ادراک لپٹن ڈال کر فرائی کریں، پھر اس میں چکن، ٹنڈک اور اہل مریضیں ڈال کر ابھی طرح بھونیں
- بیٹنڈا: ہوا سے بالڈ ڈال کر مار لیں اور بکلی آٹے پر ڈھک دیں۔ جب بھن گئے پڑ جائے فوائے کٹائی کے بیج سے کھل لیں
- بیٹنڈا کو ساف وحو کر اس کی ڈنڈی ہتھ میں پکڑ لیں دوے اس کی دوسری جانب سے کراس کٹ لے لیں۔ ہر بیٹنڈا میں چکنی مریض کو چھڑک دیں پھر اس میں تیار کیا، باچکن کا پھر بھر کر اچھی طرح دبا کر بند کر دیں
- باپن میں دبی رہ جانے والی چکن میں بیٹنڈا کو رکھ کر بکلی ڈنڈی پر دھر پر رکھ دیں۔ جب بیٹنڈا کھنے پر آجائے تو اس پر اٹلی کا گودا ڈال کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن

ان مزید چکن جھرتے بنانے کا باب: دے پ داوں کے ساتھ بیج کر دیں

تیار کی کا وقت: چند۔ دست لپٹن منٹ۔ پکڑنے کا وقت: بیٹنڈا منٹ۔ افراد چار سے پانچ کے لئے

کڈز
اسپیڈ

اجزاء

ترکیے

- پریزنٹیشن

تیار کی کا وقت: ادھا گھنٹہ بیکنگ کا وقت: آٹھ سے دس منٹ افراد: چار سے پانچ کے لئے



تجربہ سہا ایٹ اسٹار

کدستر
اسپیشل

اجزاء	پیمائش	پیمائش	پیمائش	پیمائش	پیمائش
پنیر	100 گرام	پنیر	100 گرام	پنیر	100 گرام
دال	300 گرام	دال	300 گرام	دال	300 گرام
آدھی پیالی		آدھی پیالی		آدھی پیالی	

ترکیبے

- ہارم کو فرائینڈ، من یا ایک ہیں ان پھراں میں پانچ سے پچھلانے کے پیچ چینی یا اگر نہیں اور ان میں ایک سے دو کرنے کے پیچ پانی ڈالیں اور اسے ہسٹیلوں سے کوئٹے ہوئے کھان کھالیں
- پٹالے میں رکھ کر ان میں ہار ایک گئے ہوئے اخروٹ، پنے اور چیر بڑال کر اچھی طرح مالیں اور ان میں ہسٹ کے پھولے کھڑے کر کے ڈال دیں
- دو کھانے کے پیچ چینی میں ایک کھانے کا پیچ پانی ڈال کر پکا سنا پائیں۔ اسے شوٹے کے پٹالے میں ڈال کر اس میں چائینٹ کے پھولے کھڑے کر کے ڈالیں اور انھیں ڈال کر اسٹے ہوئے پانی پر رکھ دیں
- چائینٹ پھلے پٹالے سے ہسٹ والے پیچ پر ڈال دیں اور پلاسٹک کے پیچ سے مالیں
- کچر تھوڑا سا اخروٹ، پٹالے سے تو اس ہسٹائی سے شاتلک اسٹلک باؤنی یا پکی اسٹلک پٹالے میں اور فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن

اس غذا کو تھن سے بھر پورا اور ذائقہ دار مت چائینٹ کو پیچ میں پانی میں ان کے پسندیدہ میوے کے ساتھ پیش کریں

تیار کرنے کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | پکائے کا وقت: تین سے چار منٹ | اعداد: پندرہ سے تیس عدد



ریسٹورنٹ امپیلے

[illegible]

ترکیبے

پریزنٹیشن

تیارنی کاؤنٹ: چند روز سے ٹیس منٹ | لگانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: جن سے چار کے لیے

ریٹورنڈے اسپیلے

إحزاب

ترکیب

- [illegible]

پیرزئیشرے

کہ ہم کب خوش میں ہوں؟ کب غم سے پرندہ ماروں؟ یا، وہ فی کے ساتھ چٹنیاں کھیں۔

تاری کا وقت: آدھا گھنٹہ لکھنے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ اخراج: عمار سے باہر کے لئے

آلو چھولے کی بھجیا

اجزاء

آلو	دو سو دو، میاں	کدو	آدھا چائے کا چمچ
سبب چنے	ایک پائلی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ٹٹک	حسب ذائقہ	کڑن پتے	پندرہ پتے
نہیں کے جوئے	دو سے تین سو	برنی مرچیں	دو سے تین سو
نئی ہوئی مال مرچیں	ایک کھانے کا چمچ	برادشا	حسب پسند
میت دانی	آدھا چائے کا چمچ	اللہ گولہ اعلیٰ	چابکھانے کے چمچ
میت دانی	پندرہ دانے		

تیار کرنے کا وقت: دس سے بارہ منٹ
پکے کرنے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب

- آلو کو تھیل کر پیسے لے کر پیسے کر لیں اور چٹنوں کو پاؤں کر کے آلو کو تھیل لیں
- چٹن میں ڈال کر کھانا آلو کو تھیل کر لیں اور اس میں دانی بکاوٹی مٹی دال کر تھیل کر لیں
- پھر اس میں با، ایک کتہہ، نہ کے پسین کے جوئے ڈال کر سنہری دوتے تھیل کر لیں
- دال نہ تھیل کر لیں
- پھر اسے دوتے چنے اور ٹٹک ڈال کر تھیل کر لیں اور ایک سے دو بار دانی پانی ڈال کر پکے کر لیں
- سبب چنے پانچ سے نو چمچ ملکی، نہ کے ڈھل دیں، باجی سے سات منٹ بعد سبب آلو تھیل کر چائے تو کھانے کے لئے تھیل کر لیں
- پکے چمکے کر لیں۔ باریکہ نئی دوتے بری مرچیں اور برادشا ڈال کر دم کر لیں

پیرینٹیشن

اس مزید مزید کر کے کر لیں اور اس کے ساتھ چمکے کر لیں



ترکیبے

پریزنٹیشن

ادب سے متعلق کر کے لکھنے کا یہ ذکر کر رہا ہوں۔

تاری کا وقت: نمیں سے پینتیس منٹ بیٹنگ کا وقت: ہمیں سے پچیس منٹ افراد چار سے چھ کے لئے

پہلے سے تھے

پہلی کے تھے	اوجھا کر	ایسے دس دس	تین نماز تھیں
تھک	اسب: اللہ	ایسے	سب ضرورت
میں کے بولے	تین سے پہلے	فریش کریم	ان کی پہاڑی
میں مرنا نہیں ہوتی	اوجھا کر کاغذ	مادر میں باکھن	دو ہاتھ کے تھیں
وہاں ہوتی لال مرئی	ایک پائے کو تھیں	والد اکبر کنگ انک	وہ تین خاتون کے تھیں

پچھنی سے قماروں کو مصافحہ کرنے لگی تھیں۔ اور اس پر تمک اور اہل حرفت انکی طرح ہو گئے۔
 کرل بن لوہو نے اپنے پروردگاری آئین پر مذکورہ کتبہ نحو سے دس منٹ گزیر کر کہیں چھراں پر ڈال دیا۔ اس کے بعد
 پچھنی کے قماروں پر ہلکا سا شک پیدا ہو چکا کہ انھیں کوہل بن عین پر تھوڑا سا ایک سے دس منٹ کا مصافحہ ایک طرف
 سے انکی طرف کرل دو جاتے تو پٹ سرورہی طرف سے کرل کرل کر لے جاتے۔
 مارڈر بن باغیوں کو پھرنے سے اس چوہن میں تھکا کر اس میں سے کدے مہسن وغیرہ کی کچھ چھراں میں ایک
 کھانے کا گچ پیدا کر ڈال کر بھی نہیں۔ خیریت وہاں سے پر لکھوں کا اس کو کچھ بھی ملتا تو نہیں اور خود ہی خودانی
 کرل کرل کر لے جاتے تھے۔

بیربر نیٹے

— 21 —

آدم	پارہ	ہرگز	آدھا پائے کا تھی
ننگ	ننگی لڑکی	پاک	ایک پائے کا تھی
پیر واپس	ایک جاگہ	نہیدہ سیر	ایک ہائے کا تھی
آلہ	ایک درد	جانی مرگئی	درد
چراغ	دو سو سو سیانی	برادریا	پارہ کو رائے کے تھی
نور	دو سو سو سیانی	گھوڑی کا دل	ایک کھانے کا تھی
اب صبح گئی تھی	ایک خانہ کا تھی	اللہ کا دل	پارہ کھانے کے تھی

[illegible]

پرپر ٹپٹنے ان محبت پر ہونے والی اس کو سب پسند مان جانے والوں کے ساتھ پیش کرنا

... ..

اجزاء				
چمن	آدھ پتھر	ادورک' ہنس پیا	اک کھانے ٹائچ	رامپوران
نادر	دور دور زمینے	وہی	اک کھانے	ولی ریتھیا
تنگ	حسب ذائقہ	کھائی مرغی گھرن ہنس نہی	اک کھانے کھانچ	والہ اکو گھٹا کھن
				ایک چنچ
				دوست تین ہر
				آج ہی بنالی

پریزیشن: کہ ہم ایش میں اہل نیکو ملک، یہ کے ساتھ خوش کریں
نیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: تین سے چار کے لئے



اجزاء	تعداد	تعداد	تعداد
بجلی	1/2 کلو	1/2 کلو	1/2 کلو
نمک	1/2 کلو	1/2 کلو	1/2 کلو
لہسن کے بوئے	1/2 کلو	1/2 کلو	1/2 کلو
نایت اور مرغیں	1/2 کلو	1/2 کلو	1/2 کلو

ترکیبے

- مچھلی کو صاف دھو کر بجلی میں رکھ کر خشک کر لیں اور نایت اور مرغیں لال سرخوں کو توڑ پر ہموں لیں
- لہسن کو کچل کر نمک اور بجلی دوٹی لال سرخوں کے ساتھ بھنگوں پرائیمری لہسن مل دیں
- فریجنگ بجلی میں دو سے تین گھنٹے کے بیچ ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر گرم کر دیں اور اس میں لہسن بھنگوں کو تیز بجلی پر فروغ لے کر کال لیں
- بجلی میں بجلی ہوئی نایت سرخیں کریم چیز اور لہسن ڈال کر باندھ کر دیں اور فریجنگ بجلی میں دو سے تین گھنٹے کے بیچ ڈالڈا کو کنگ آئل میں ڈال کر بجلی آئل پر تین سے چار منٹ پکا لیں
- پرائز میں فروغی کنگ کے بوئے بجلی ڈال کر بجلی لہسن لہسن اور پرائز سے اتار لیں

پریزیشن

ان سر پر بھنگوں کو حسب پرائز کے بوئے چالایا پائا سنا کے ساتھ ہیں کر دیں

تیار کر کا وقت: دس سے بارہ منٹ پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ افراد: تین سے چار کے لئے

جسٹاکن لہی چکن

تیار کر کا وقت: دس سے پچیس منٹ پکانے کا وقت: تیس سے پچیس منٹ افراد: چار سے پانچ کے لئے

اجزاء

چکن	آدھا کلو	چکن	آدھا کلو
چاول	آدھی پیالی	چاول	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	نمک	حسب ذائقہ
لہسن اور لہسن	ایک سے دو کلو	لہسن اور لہسن	ایک سے دو کلو
پیاز	ایک عدد	پیاز	ایک عدد
بجلی	دو عدد	بجلی	دو عدد

ترکیبے

- چکن کو دھو کر بالائے رکھ دیں۔ پیاز، آدھا کلو اور کنگ لہسن
- جب چکن کنگ پرائز کے تو اسے بجلی سے نکال کر بجلیاں ملانے کر لیں اور چکن کو دھو کر بجلی میں ڈال دیں اور
- ساتھ ہی آدھا کلو لہسن کے بوئے کو بجلی شامل کر دیں
- فریجنگ بجلی میں ڈالڈا کو کنگ آئل اور لہسن کے بوئے میں اور اس میں لہسن لہسن اور پیاز
- ڈال کر بجلی لہسن میں ڈال دیں نمک، کالی مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر بجلی آئل پر تین سے چار منٹ پکا دیں

پریزیشن

چاول مکمل کھنے پر تین گھنٹے میں چال لیں اور لہسن اور لہسن ملانے کا لطف اٹھا لیں



گلینز و پیکس

[illegible]

بیت

ترکیبے

پیریزنیٹرز پر انھوں نے ہتھیان مغروادیاں گشت کا سزا دیں

نیاوی کا رشتہ: آدھا گھنٹہ | پکانے کا رشتہ: پانچ بیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



ترکیب

- البوکل و خیل کرمو نے فٹلے کاٹ لیں۔ بروکولی کے پتوں نے پھیلنا بند کر لیں
- فراٹیک چین میں اسی چالی پانی میں چکن پاؤڈر ڈال کر بالے رکھیں اور بال آنے پر اس میں آلو کے فٹلے، بروکولی اور سرفال دیں
- دھک کر پانی خشک ہونے تک پھنیں اور جب پانی خشک ہونے پر فابا کے تو کافی مرغی چھڑک کر چھو لیں۔ اتار لیں۔ بھیا اگر تمام ہنریں اکٹھا کر لیں اخیال رہنے کا آلو کے فٹلے سے نہیں
- دھانت ساس بنانے کے لئے فراٹیک چین میں مارجرین یا کھن کے ساتھ کچلے ہوئے میدے کو بھونیں۔ اس کی رگت سنہری ہوئے بداس میں تھوڑا تھوڑا آلو کے دو حشر مل کریں اور مکھنی کے تیل سے لٹاتے پائیں
- پکسا کاڑھا دوئے پر چھو لیں۔ اس میں ہارکبک کنی، دلی ابل مرہ، نمک، اجوائن، قحاکم اور کاش کیا ہوا چیز ڈال کر مائیں
- شیشے کی بکٹ ڈش میں دو سے تین چمچ دھانت ساس بھیا کر دیکھیں پھر اس پر کھن کے دوئے شرومر، سرفال، بروکولی، دلی دیں۔ پھر آلو کے فٹلے پوری ڈش پر پھینا دیں اور آفر میں دھانت ساس ڈال دیں
- ادھن کو 180°C پر گرم کر لیں۔ تیار کی ہوئی ڈش کے اوپر ڈالڈا کو کنگ آئل چھڑک کر ادھن میں رکھ دیں۔ اس سے بار دھانت بعد سب مٹھری دوئے پرا جائے تو ادھن سے نکال لیں

پریزٹیشن

باریک کتا: بازارہ پار ملے چھڑ کر کریم پیش کریں

تیارمی کا وقت: نہیں ہے کبھی صفت | بیکنگ کا وقت: دس سے بارہ صفت | افراد: تین سے چار شخص لئے

خشخاش کا حلوہ

اجزاء

خشخاش	ایک پائی	تھوٹی الائچی	چم سے آٹھ عدد
بادام	ایک پائی	پاندی کے ورق	حسب ذائقہ
قند	دو پائی	دالدا VTF: ہاتھی	ایک پائی
دودھ	دو پائی		

ترکیب

- خشخاش اور بادام کو ملیدہ دیکھو دھندلے پانی میں بھگو کر رکھ دیں، پھر دو سے تین مرتبہ پانی چھینکے دے اور اسے صاف دھو لیں
- خشخاش کو پانی سے پھان لیں، اسے میں اخبار پھا کر اس پر پھیلا کر خشک کرنے رکھ دیں
- بادام کو بھیل لیں، نیچے بادام اور خشخاش کو ملا کر باہر ایک ٹیس لیں
- دودھ کو ابالیں، نمک اور اس میں لیں ہونی الائچی ڈال، نمک سے پھر دھت پکالیں
- تین میں دالدا VTF: ہاتھی ڈال کر تین سے چار منٹ تک بھگ لیں، اس میں خشخاش اور بادام کا پیسٹ ڈال کر آتی دیر بخوبی خشخاش کے خوشبو سے نکلے
- خوشبو آئے پھر اسے میں تھوٹی ڈال کر دس منٹ تک بھگو لیں، پھر اس میں دودھ شامل کر دیں، پھر پانی میں بھگو لیں، پھر دالدا چھان دیا جائے

پریزنٹیشن

دو سے دو ڈبے سے تیار کر کے میں پھیلا کر نکال لیں، پاندی کے ورق سے جاکر کرکے پیش کریں



ایک کلو دھت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ افراد: چھ سے سات کے لئے

دالدا کی کھیر

اجزاء

دالدا	ایک ٹیپ	گندھک	ایک پائی
پانی	ایک پائی	تھوٹی الائچی	چار سے پانچ عدد
بھگو	دو پائی	بادام پتے	حسب ضرورت
قند	ایک پائی	دالدا VTF: ہاتھی	دو ٹھکانے کے بیچ

ترکیب

- خشخاش، بادام پتے، دالدا، پانی، گندھک، تھوٹی الائچی، چم سے آٹھ عدد، ایک کھانے کا چم، دالدا VTF: ہاتھی کا کرک اسلٹ دے دو، دس ڈال کر پکے رکھ دیں۔ دھت، دھت سے چم چلاتے رہیں
- پھر دھت کو ایک ٹیس لیں، دالدا چم کے دھت نکال کر کٹ لیں اور بادام پتوں کو باہر تیار دے لیں
- فور ایک تین میں ایک کھانے کا چم دالدا VTF: ہاتھی ڈال کر اس میں الائچی اور بادام پتے ڈال کر کرک لیں
- نیچے اس میں پندرہ ڈال، دالدا، پانی، گندھک، تھوٹی الائچی، چم سے آٹھ عدد، ایک کھانے کا چم
- فور ایک تین میں ایک کھانے کا چم دالدا VTF: ہاتھی ڈال کر اس میں الائچی اور بادام پتے ڈال کر کرک لیں
- دھت، دھت سے چم چلاتے رہیں، دھت، دھت سے چم چلاتے رہیں، دھت، دھت سے چم چلاتے رہیں

پریزنٹیشن

دو سے دو ڈبے سے تیار کر کے میں پھیلا کر نکال لیں، پاندی کے ورق سے جاکر کرکے پیش کریں



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



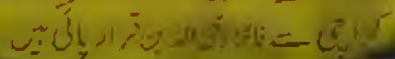
میشی حلوه

اجزاء

نکستہ اسٹف آٹھ روٹی پاؤں	150 گرام	گولہ دس	چار کھانے کے چم	آٹھ روٹی	اسب پتہ
دو روٹی	دو لیٹر	پیش	آٹھ روٹی	پانی	آدھا لیٹر
سبزی	300 گرام	پاکستانی رنگ	ایک چمچ شکر	دال VTF	آٹھ روٹی

ترکیب

- نشاے کو پانی میں ڈال کر پیچ پکاتے ہوئے انہیں طرح طرح کی طرح میں پیچ ڈال کر ملا لیں
 - دو روٹی کو پکے گیس اور بال آٹے پر اس میں نشاے کا پیچ ڈال کر ملا لیں اور بالی ڈال پکے گیس میں
 - آخر میں دال کو صاف کر کے ان کے پیچوں کو نکال کر لیں
 - دو روٹی پکے ہوئے جب کوڑھا ہوئے پر آٹھ روٹی ڈال کر پیچ پکاتے ہوئے دو روٹی پکے گیس میں
 - جب پکے ہوئے سب ڈال روٹی کے پیچوں کی شکل میں آٹھ روٹی ڈال کر پیچ پکاتے ہوئے دو روٹی پکے گیس میں
 - آخر میں دال کو صاف کر کے ان کے پیچوں کو نکال کر لیں
- پریپریٹیشن: چکن کی ہڈی نہ لے کر پیچ پکاتے ہوئے دو روٹی پکے گیس میں اور آخر میں دال کو صاف کر کے ان کے پیچوں کو نکال کر لیں۔



محمّد

۱۰۰

اور کئے میں پیدا ہوا

- بھائی کی پکار بونیاں کر لیں، گا جرم، بی بی کا رن اور اس کے بھی چپو نے چپو (انگلز) کر لیں، بدروولی کے چپو نے چپو نے چپو (انگلز) کر لیں
- ایک بابائے میں نمک، اور کتے، تین، لال مرغ، باسان اور مر کے ذال کر، اچھی طرح دھوئیں اور اس میں بھجلی، کدیر، جینٹ کر کے رکھ دیں
- آدو، کدو، کدو اور کدو کو پانچ منٹ کے لئے بال ٹمر ہال میں
- بھجلی کو نمالے سے نکال کر اس پر چھوٹے چھتر ہیں اور اسے تین سے چار کمانے کے بیج والا کو کنگ آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال دیں
- چر اسی میں، لکے میں، ہوی، بدروولی، کتے، الذاکو کنگ آئل میں فرائی کر لیں

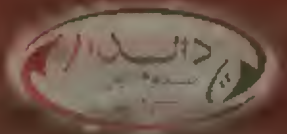
بجواب ان لوگوں کے لئے کہ ان کو یہ سب سے پہلے معلوم ہو کہ ان کو خدا کی تعریف اور تعظیم کی ضرورت ہے۔

تیاروں کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ فرائض کا وقت: دس سے پندرہ منٹ افراد: تین سے چار کے لئے

آپ کا بچہ انکس ہاٹلڈا اور تے لے کماؤں کا شوقین ہے۔ جس کے لئے وہ صحت مند اور
دلدار رنگ و لباس پہن جاتی ہیں۔ انہوں نے تعلیمی اور کھیل کے معاملات سے کوئی تعلق نہ رکھا اور اس کی
قدرت اور قابلیت کو کھانا نہ کر دیا ہے۔ آپ بھی آزاد ہیں۔

Recipe Contest

- دالدا ایڈوائزری ممبروں کی جانب سے ہم ڈالدا کا مسٹر خوان ریڈرز ایسوسی ایشن کے تمام ممبران کے نمونہ ہیں جنہوں نے اپنے دوستوں اور رشتہ داروں سے مل کر
- مسز نگل ممبر کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کونسلٹیشن کیا جا رہا ہے اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کینیڈین کھانوں میں حصہ لیں اور اپنی ریسیپی دوسرے ڈش ور ریسیپی
- ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام مرنے کے لئے فون نمبر مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پراسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالدا کا مسٹر خوان ریڈرز نگل کی جانب سے خوشامدورت تحائف حاصل کریں جسے نگران کی ریسیپی اور تحائف ڈالدا کا مسٹر خوان ریڈرز میں شائع کیے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالدا کا مسٹر خوان ریڈرز نگل ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا ہوا ہے میراثی دیکھ گئے فارم کو بھجوانے کی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔



خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالدا کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالدا کی روایت رہی ہے اور ڈالدا کا ہونا ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالدا کا سترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالدا کا سترخوان کے بارہ شمارے
صرف - Rs. 1,650/- میں حاصل کیجئے
ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر
بھی ارسال کریں۔

ڈالدا کا سترخوان
سبسکریپشن فارم

Name: _____
Address: _____
Phone No: _____
Email: _____

فون نمبر

Gift

☐ 1

☐ 2

☐ 3

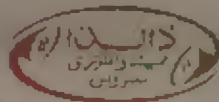
ای میل

سبسکریپشن فارم اور چیک اینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام پر ذیل ایڈریس پر بھیجیں

اس فارم کی فونو کاپی بھی قابل قبول ہوگی

2nd, 210 Revelation Inc.، نمبر 5، کالون بکراچی (75600)

فون نمبر: 021-35304425-6



نویہ (نویہ)، 0800-32532 پوسٹ 660، P.O. Box، کراچی، پاکستان

www.daldalbooks.com، ای میل: daldal@dn.daldal.com، فون نمبر: 021-35304425-6

یہ جوتے ہیں پہننے کے کیک نہیں ہیں کھانے کے

ڈیڑھ لاکھ روپے کے فائن ریڈ انٹر Chris Campbell نے کیک بنانا جو کتنے ترکتے ہیں۔ ایک آدھ لاکھ روپے کے فائن آرٹس کے لئے دکان کے مشورے میں دیکھ جائیگا۔ ہر جوتے ایسے جوتے بنائے ہیں جن کے ڈیزائن چیریز، ہر کریم اور چکنے و کٹنے چاکلیٹ۔ مشاپ ہیں۔ دیکھنے میں کیک ہائی ٹیل سینڈل ہیں جن کو میں ایک شاپ میں دیکھتی تھی۔ فروخت کے لئے رکھا گیا ہے۔

Chris کے ہاں میں نشتر۔

انوں میں شہوہ ہے کہ وہ ہفتوں

کی صنعت میں تمام پالنے کا لائق

رہتے ہیں۔ اپنے کام کو بہت سے انوش اسولی

سے انہماک دیتے ہیں۔ آپ کو انوں میں میٹھے کڈوان پر شوق سے کھانے ہیں اور ان میں تو کیک اس کی وقت لی سٹن ہیں اپنی کھانے سے نام نہان کیک کے پلا بنے تو اسی سے ہینٹ ہر تیتے ہیں۔ اسی عادت کے سبب انکس اپنے شہر میں ہر جوتے کی دکانوں کی فہمی طم ہے۔ کمر دلی دوج بھی کسے کس کا تھا کہ وہ ہفتوں پر کیک کی شہوہ ان کو اپنے Taste لایوں بھی دکھا رہی ہیں۔

کہتے ہیں کہ جوتوں کو اس کیک جیسا دیکھنے کے لئے شہر میں ایک کڈوان، مثلاً پٹنگ کیک سے ایک بلک رکوں کا قبول کیا ہے۔ یہ بلاشبہ اصلی انکس نہیں ہیں لیکن ان کے طے انکس پر استمال کرنے والی کیکز اور جوتے ہیں۔ ہر جوتے پر انکس کے لئے اس قدر کیک ہے کہ انکس کی جوتے میں پانی بھر جائے۔ یہ جوتے انکس کے لئے ہیں۔ انکس کی مختلف شہواں جن میں Sponge Cake، Red Velvet Cakes، Ice Cream Similes، Cake، Ginger Bread کی اشغال بنائی ہیں۔ جب کہ انکس کیک سے قریب نہیں۔

Chris سے اس انوکھی تخلیق سے متعلق پوچھے گئے ایک سوال کے جواب میں انہوں نے بتایا کہ کیک کی تقسیم سے آرامت سے بننے والے جوتوں کا خیال ان کو ایک پیشہ خواتین کیک پسند کرتی ہیں جسے بھی کیک سے لیا جائے وہ ہیں۔ میں نے سوچا کہ ایسے جوتے بھی بنائے جاسکتے ہیں۔ میں نے اس خیال کو فہم میں رکھ کر پورا سے ڈیزائن کئے۔ ہم نے سارا جوتے دیکر انکس ایک رنگوں کی مدد سے ان جوتوں کی فائن کیک بنائیں کہ ان سے خواتین نے مزہ لے کر پہنا اور جسے پہنے نعلین کی قیمت اور دائروں و سول ہو گئیں۔

(20 سالہ Chris فورڈ اسے تعریف کرتا ہے اور لوگ کہتے ہیں کہ اس میں

انکس فرسٹ بننے کی بھرپور مساعیتیں ہیں کہ وہ صرف جوتے ڈیزائن کرنا چاہتا ہے۔ کیک یہ ان کے بعد و فونی اور خزان کیسے لگتا ہے اور کی چیز بنانا ہے۔ چھوٹا کیک بننے میں ہے وہ پندرہ برس بعد جوتوں کی خدمت کے اپنے بہرہ کا رخان باز ڈیزائن شہوہ رکھتا ہے۔ فی الحال تو اس نے کیک کھانے کی شہوہ خواتین کے دل میں گہری گہرائی کرنا ہے۔

اس سال کیسے لان پرنٹس آئے ہیں؟

ماہِ ناز لان ڈیزائنرز کی رائے



یہ دنوں کی پرنٹس اس طرح صرف نہیں ہوں گی جس کے لئے ٹیس بلک پر مبنی تھیں گے بلکہ کچھ لباس دیکھ کر غلامی چلنے سے لگے گی۔ ان ٹیس چوندہ سے لے کر ڈیجیٹل سب سے طرح کے پرنٹس ہیں۔ یہ ہمیں منظر پر سیاہ خطوط اور روشنی سے نکالیں گے۔ اس کے لئے ہمیں پرنٹس بنانے میں ہر کچھ کھانے، پینے اور سونے کے پرنٹس بنانے کی ہوں گی۔

لباس کی تراش خراں میں کیا تبدیلیاں؟

منظر لباس کی کمرے اور چھت پر پرنٹس اس سے روحان کے مطابق تیار کیے گئے ہیں۔

”آپ کی کونسی مہم کے ہیں؟“ کی کوئی بات بھلا پسند کریں گی؟

”بالکل۔ ہم کل ماہ پہلے اپنی مہم شروع کر کے تھے اور اب ہر کچھ تھے۔ مائل سے بھی بات چیت اور چلی تھی۔ لیکن جو ہر پہلے اس مائل نے ہم سے معذرت کرنی تو چھٹے پہلے ہم نے براڈ لیم کی ایک مائل سے تعارف لینا چاہا کہ اس مائل کو کیا۔ رات بھر مائل Gabi کے لباس کی فیکٹ درست کی تھی۔ ہم نے پرنٹس مائل کو کئی کچھ مائل بنائے۔“



مذہبیت چھوڑ دو اس سے مان کی صنعت میں ڈرامائی کامیابی حاصل کرنے والی اس ذہین و متحرک شخصیت سے گفتگو کرتے ہوئے بن قمری قریب دہائی اور دو قریب کے کھیل کھانے سے متعارف کرائے ہیں۔ مائل ڈیوڈ مختلف کمرنگ میں بیٹھا ہے اور اپنی مہم آگلی رکھنے والی وہ سہیلیاں ہیں جنہوں نے اس سال مائل سے زیادہ اظہار کرنا چاہا۔ ہم نے پرنٹس مائل بنائے۔

”آپ کی اختراع اس سال کیا رنگ لے کر آ رہی ہے؟“

”انسان کی ثقافت اور روایت خاص ہر وقت اور رنگ رنگ ہے جس نے ہمیں تحریک دی۔ لیکن طبعی اور بہترین میں کوشش کی ہے کہ پچھلے برس متعارف دینے والی کسی برائے نام ان میں مشابہت نہ ہو۔ کچھ نئی شے، علامت کا اثر آپ بھی محسوس کریں گی۔ اس میں شوخ نیا کون قریبی دیکھ بھی ہے اور کچھ نئی سے معافی بلکہ کے مختلف شے ہمیں اچھا لگتا ہے۔ اس بار ایک رنگی سے لے کر انہیں امید رہی بلکہ لامحدود کونویں رکھتے ہیں۔ سے ملانے بلوغت میں سکرین وینٹس اور مائل بیانیہ تیار نہیں و شہادت ہیں۔“



راشا جہاں

زادہ ایسی تھیں جو کسی بھی عورت کے سامانِ عیش و عشرت کے لئے
تکلیفیں اور اپنے لباسِ کردہ لیا میں ہر طبقے کی عورت کے لئے
کچھ خاص اجسام کرنا پیش نظر رکھتی ہیں۔

”آپ کی نظر میں لان کے لباس ہماری

ضرورت ہیں یا پرکشش طرز زندگی کی علامت؟“

”اسانک اور آرام دہ کپڑے موسم کی ضرورت ہیں لیکن جب ہم
پہننے اور ملنے ہیں تو اس مقصد کے لئے اسانک کو لاہمارا حق بنتا ہے۔
خوش انداز، خوش اور خوبصورت نظر آنے کے لئے میرے لئے
انتخاب میں آپ کو میٹیاٹی آؤن، وائی سنڈ کی جتنی زیادہ بلاتی رنگ
لیس کے۔ مجھے زانی طور پر پولڈ اور کھڑک۔ ہنڈ سے۔ ان طرح کچھ
مند و ستانی نقوش اور غنہ و خال بھی نظر آئیں گے۔“



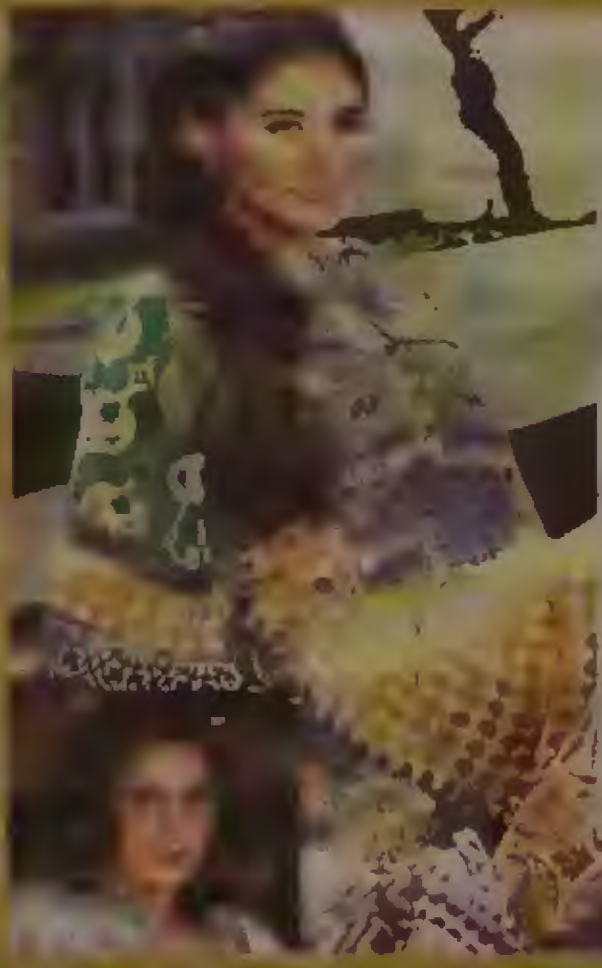
خدیجہ شاہ

ANISA - ۲۴ م ہے جو خوش جذب ہے اور زندگی سے بھرپور لگاؤ رکھتی ہے۔

خدیجہ شاہ کے ڈیزائن فیشن انڈسٹری میں بہت سرائے جاتے ہیں
اور ان کی بنیادی وجہ لان کا نرم و دائم کپڑا بھی ہے اور رنگوں کا اختلا
استعمال بھی ہے۔ راجہ ہنڈ کے ساتھ شوٹ کی فلم میں آپ سرنی لگا
جیسے خوبصورت جڑمبے کا نظارہ کر سکیں گے۔

اس برس یورپین اور سورتھ کے اور فیشن ڈیزائنرز دیکھئے۔

اس سال بھی پلاز دینٹنس، بوٹ کنس اور کپریز سب ہی پہنیں جائیں گی
یاں۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ اس سال ہم شلواریں پہننے کے رجحان بھی
از سر نو متدرف کر رہے ہیں۔ مجھے اندازہ ہو رہا ہے کہ ہماری خواتین
اب Pants سے بھی اکٹھا نہ لگی ہیں اس لئے ممکن ہے کہ کم گھیر والی
شلواریں اچھوٹے پٹرن کے ساتھ فیشن کا حصہ بن جائے۔



عائشہ فاروق پاشوائی

کمال لان کے برائے کے ساتھ عائشہ فاروق پاشوائی کا رشتہ بچپن میں
ہی استوار ہوا ہے۔ کمال لان دیگر برائے کے مقابلے میں مہم گھڑک
رکھتا ہے۔ عائشہ نے بھی اس سال قاتی لینڈ ای میں اپنی تسمیری فلم
شوٹ کی ہے اور ان کی ماڈل کا سفر آغاز ہیں۔

”ہم نے سٹائلس اور ان سٹائلس کے رنگوں کے ساتھ
Kimono Sleeves Tassels اور ایمر ایڈری کی کچھ میچو
چلیاں رہی ہیں جیسے جیسے چاہیں آپ اپنا لباس خاص بنا کر نکلیں گے۔“

آئیے کیمیائی اجزاء سے پاک ویکس بنائیں

فالتو بالوں کو ماحول دوست اشیاء سے نجات دلائیں

بہاؤات بلبل پیاریوں کے رد عمل کے نتیجے میں، تو بھی جسم میں ہارمونل بے قاعدگیوں کے باعث پورے جسم اور خصوصاً چہرے پر بال نکلتے ہیں۔ یہ نہ بھی ہوں تو ہونٹوں کے گرد وکس بھی اکثر ہوتے ہیں جنہیں قرینڈنگ اور ویکسنگ کے طریقے سے دور کیا جاتا ہے۔ اگر کبھی آپ پارلر نہ جاسکیں تو صرف کچن میں جائیں جہاں اشیائے خورد و نوش ہی میں آپ کے حسن کی نگہداشت کے لئے ہر طرح کا قدرتی سامان موجود ہے۔ ذیل میں سادہ انداز میں محفوظ ترین ویکس بنانے کے طریقے درج کئے جا رہے ہیں ہمیں امید ہے کہ آپ ان سے استفادہ کر سکیں گی۔

متاثرہ جگہ پر 20 منٹ کے لئے لگا کر بنے، اس کے بعد ہلکے ہاتھوں سے چہرے کا مساج کریں اور اتار مینے میں دو سے تین سمپتہ استعمال کریں جلد کے نگہدار کے ساتھ ساتھ غیر ضروری بال بھی صاف ہو جائیں گے۔

کاربن فلور سے ویکس بنائیں

اجزاء:

- اندھا
- پانی
- ایک کھانے کا چمچ
- کاربن فلور
- ترکیب:

اندھے کو اچھی طرح سمپتہ کر اس میں تمام چیزیں کس کر کے پیسٹ بنالیں اور اس کو 30 منٹ تک چہرے پر لگا رہنے دیں اس کے بعد کسی نرم کپڑے سے صاف کر لیں۔ نفعی میں دو مرتبہ استعمال کرنے سے جلد ناعلاج ماحصل ہوں گے۔

پیتے سے ویکس بنائیں

ترکیب:

مضبوط ضرورت سے پیتے کو اچھی طرح میس کر کے اس میں آبی پائے کی بچ کے برابر بلندی کس کر لیں پھر اس کو چہرے پر 20 منٹ تک لگا کر پھونکیں اور سادہ پانی سے چہرہ دھو لیں۔ نفعی میں ایک بار استعمال کرنے سے بھی بہتر

- اجزاء:
- نانری
- وٹامن ای کی گولیاں
- براؤن شوگر
- یکسیرین
- پانی
- ترکیب:

ایک ہائی پانی کو بال لیں۔ آبی پانی کے قریب رہ جائے تو چٹکی بھر چٹکری ڈال کر اسے صاف کر لیں۔ نانری، ٹاکر اور ٹیکسیرین کو بکا سا گرم کر کے پانی میں شامل کر لیں۔ شوگر اچھی طرح ملا لیں اور کسی چار میں محفوظ کر لیں۔ جب بھی استعمال کرتا چاہیں اسے انگریز ویو پر بکا سا گرم کر کے لگا لیں اور سونے کپڑے یا چمچ کے کپڑے سے صاف کر لیں۔ چہرہ ملائم ہو جائے گا بال بھی صاف ہونگے اور الرجی کا بھی خطر نہیں رہے گا۔

آئیے ہمیں سے ویکس بنائیں

- اجزاء:
- ہمیں
- بالائی والا روغن
- بلدی
- ترکیب:

ان تمام اشیاء کو اچھی طرح کس کر لیں۔ پیسٹ بن جائے گا اسے چہرے کے



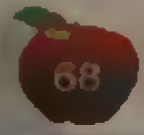
مسور کی دال سے ویکس بنائیں

اجزاء:

- مسور کی دال
- شہد
- روغن
- ترکیب:

مسور کی دال چس کر پاؤڈر بنالیں۔ اس پاؤڈر میں شہد اور روغن بھی ملا لیں۔ جب پیک تیار ہو جائے تو 30 منٹ تک چہرے پر لگا لیں ہلکے ہاتھوں سے رگڑیں اس کے بعد نرم کپڑے سے چہرہ صاف کر لیں۔ غیر ضروری بال اور اس نفعہ ہو جائے گا۔

نوٹ: بعد اس کے اس اور ساس جلد کی حالت خراب نہ ہو کر اسے شہد دھو لیں۔



سلا د کے ذائقے
کو نیا رنگ دیجئے

سلا کی تیاری میں اب تک مختلف اقسام کی کچی سبزیاں مثلاً مولی، نماز دھیرا، انگڑی، پیاز، ہری سرسج، چھندر، خجھم، کاجرا لے ہوئے مٹر، کڈنی چیز، الو، اور سفید چنے استعمال ہوتے آئے ہیں۔ بعض اوقات ذائقہ بد کرنے کے لئے سلا د میں پھلوں کا استعمال بھی کر لیا جاتا ہے مثلاً انجیر، بڑا خرپوز، دزیتون اور دوسرے پھل بھی شامل کئے جاسکتے ہیں مگر ابھی تک پھلوں کو سلا د کے طور پر استعمال کرنے کا رجحان عام نہیں ہوا۔ مغربی ممالک میں پھلوں کی طبی افادیت دیکھتے ہوئے انہیں خام حالت میں کھانے کا مشورہ دیا جا رہا ہے۔

ہے۔ اس پھول میں انٹامین (Carotennins) جراثیم کش کے
 خاصیت ہیں۔ یہ کھانے کے مادہ اور کبوتر نے اسے بھی کھاتے ہیں۔

Marigold گیندا

اس پھول کی جگہ ایک بھی کہنے میں کہمانے میں اس بلور پائونڈش ماہی ہے۔
اس پھول کے پھولنے سے پائونڈش، فراموش، برزافہ، دھوکے نشیں، بلور مند، دھوکے
میں رہنے، کھڑا ہونا، *blissful*، دافع سوزش کے طور پر کام کرتا ہے۔
شیر اور تخم کی وجہ سے ہارکیم، بیماریوں کے ازالے میں اس کا استعمال سے مضبوطی دیتی ہے۔

Results

[illegible]

ماہرین کہتے ہیں کہ ان پھولوں سے تیار شدہ سادو کی طبی افادیت بھی مسلمہ ہے۔ قابل ملاحظہ آسم پھنہ نورنی پھول یعنی Edible Flowers کی افادیت رقم کر رہے ہیں۔

Vol. 1

یہ اگلے مہینہ ہوتا ہے۔ سات کے حوالے سے دیکھا جائے تو اس پھول کو کھانے کا فائدہ ہے۔ یہ کھانے سے کمر کی شدت میں جھلک مٹا دیتی ہے اور ایکڑ میا سے غلوں کا نقصان بھی مٹا دیتا ہے۔ ان پھولوں کی مدد سے آٹا، سنا، ایلیر، خوشامی، دوجاتا ہے اور یہ خوش ذائقہ بھی ہے۔

2000

یونانی طبیب اسی پھول دکھائی، نیزہ کے ٹکڑے اور پاداشت بہتر بنانے کے لئے استعمال کرتے تھے۔ اسے اندر پھول بھی نمایا جا سکتا ہے گاؤں میں کھانا اٹھانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ سوپ میں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے گاؤں کے بچوں کا شل بھی اٹھا جاتا ہے۔ غرضیکہ محل کی غرائبیں سوزش، اغریہ اور اسے بہانہ نامی جھوٹا دوا بھی استعمال کرتے ہیں۔ لیکن اس تیل کو جو بایا گیا ہے۔

پنسی Pansy

پھر بھول: فو کے قبیلے کے بھائی نے کھانے میں اس کا سزاگھاس جیسا ہوتا

جلدی برصغیر کے کہ کھانوں کا زمانہ انہیں جز ہے۔ اسے گھریلو دوائ کے طور پر مختلف امراض میں اکسیر تصور کیا جاتا ہے۔ زمانہ قدیم سے اسے ہڈیوں کو مضبوط کرنے، جڑوں کے درد، زخم و دم و غلہ زکام، پھوڑے، پھنسیوں اور بخار کی مختلف قسموں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اب سائنس دان مختلف حوالوں سے اس پودے پر تحقیق کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ جلدی کا اہم جز Curcumin بریسٹ نیومر کو بڑھانے سے روکتا ہے۔ علاوہ ازیں دیگر تحقیقات سے بھی یہ ثابت ہوا ہے کہ اس میں ایٹنی کی نمبر خصوصیات پائی جاتی ہیں۔

[illegible][illegible][illegible]



فرانسویسٹ اینڈ سائورچکن بالز

پہلے کا رنگہ سوں ہر گھ
 دروازہ ۱ گھ
 صاف ۱ گھ
 سترہ ہر گھ

مسن، اندک ڈیسے ۱۰ گھ
 سرگ ۱۰ گھ
 بوس کا دل ۱۰ گھ
 چل ۱۰ گھ

Post us at PO Box 2314, Karachi or
E-mail: roshafza@hanidard.com.pk

دُورِ حِافِزِا

اور کیا چاہئے!

جدید تحقیق کا رآمد خبریں

سرخ رنگ بھوک کم کرتا ہے

سرخ رنگ بھوک کم کرنے کا ایک نیا طریقہ ہے۔ یہ اشارہ ہے کہ آپ دن کم کرنا چاہتی ہیں تو سرخ رنگ کی پلیٹ میں کھانا کھانے۔ سرخ اشیاء کھانے کے مقدار میں کھانی جائیں گی۔ اگر کھانی کھا کر آپ کو منہ یا نیلے رنگ کی پلیٹ میں دیا جائے تو زیادہ کھانا کھانے کا۔ تحقیق بتاتی ہے کہ سرخ رنگ میں کوئی ایسی خاصیت ہے کہ اس کی وجہ سے ہر چیز کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔



سرخ رنگ بھوک کم کرنے کا ایک نیا طریقہ ہے۔ یہ اشارہ ہے کہ آپ دن کم کرنا چاہتی ہیں تو سرخ رنگ کی پلیٹ میں کھانا کھانے۔ سرخ اشیاء کھانے کے مقدار میں کھانی جائیں گی۔ اگر کھانی کھا کر آپ کو منہ یا نیلے رنگ کی پلیٹ میں دیا جائے تو زیادہ کھانا کھانے کا۔ تحقیق بتاتی ہے کہ سرخ رنگ میں کوئی ایسی خاصیت ہے کہ اس کی وجہ سے ہر چیز کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔



پیٹ بڑھانا اورداشت کو متاثر کرتا ہے

یہ تحقیق دکھاتی ہے کہ پیٹ بڑھانے کے لیے ایک نیا طریقہ ہے۔ یہ اشارہ ہے کہ آپ دن کم کرنا چاہتی ہیں تو سرخ رنگ کی پلیٹ میں کھانا کھانے۔ سرخ اشیاء کھانے کے مقدار میں کھانی جائیں گی۔ اگر کھانی کھا کر آپ کو منہ یا نیلے رنگ کی پلیٹ میں دیا جائے تو زیادہ کھانا کھانے کا۔ تحقیق بتاتی ہے کہ سرخ رنگ میں کوئی ایسی خاصیت ہے کہ اس کی وجہ سے ہر چیز کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔

بچوں کو کم عمری ہی میں پڑنے کی عادت ڈالنے

ایک نیا طریقہ ہے کہ بچوں کو کم عمری ہی میں پڑنے کی عادت ڈالنے۔ یہ اشارہ ہے کہ آپ دن کم کرنا چاہتی ہیں تو سرخ رنگ کی پلیٹ میں کھانا کھانے۔ سرخ اشیاء کھانے کے مقدار میں کھانی جائیں گی۔ اگر کھانی کھا کر آپ کو منہ یا نیلے رنگ کی پلیٹ میں دیا جائے تو زیادہ کھانا کھانے کا۔ تحقیق بتاتی ہے کہ سرخ رنگ میں کوئی ایسی خاصیت ہے کہ اس کی وجہ سے ہر چیز کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔

تتلی جیسا تھائی رائیڈ کب تھراپی چاہتا ہے؟

دل کی صحت پر ہارمون کے اثرات کا جائزہ

ہمارے گلے میں ایک چھوٹا سا گینڈ دل پر بہت اثر انداز ہوتا ہے۔
تتلی جیسا یہ غدہ اتنی ہی مقدار میں ہارمون پیدا کرتا ہے جتنی جسم کو
ضرورت ہوتی ہے لیکن کچھ لوگوں میں اس کی پیداوار ضرورت سے
زیادہ اور کچھ میں ضرورت سے کم ہوتی ہے۔ جب ایسی صورتحال
پیش آتی ہے تو دل کے لئے مسائل بڑھ جاتے ہیں۔

ہائپر تھائیرائیڈزم دوتا بھی ازراہ صحت و درست نہیں اور اگر بہت ہی کم ہو جائے
تھائیرائیڈزم (Hypothyroidism) کہتے ہیں تو ایسی صورت میں جسم سست پڑ جاتا
ہے۔ اس کی ابتدائی علامات میں تھکاوٹ بہت زیادہ محسوس ہوتی ہے اور
وزن بڑھنے لگتا ہے۔ اگر تھائی رائیڈ ہارمون کی سطح مسلسل گھٹتی رہے تو یہ
بیماری شدید تر ہو جاتی ہیں اور مزید نئی علامات پیدا ہونے لگتی ہیں۔ ان کی
علامتوں میں ہر وقت سرخی کا احساس، تھکاوٹ، قبض، پتہ پڑا ہوا سانس
کے کبھی کبھی چیز پر توجہ مرکوز کرنے میں دشواری محسوس ہوتی ہے۔ جب تھائی
رائیڈ ہارمون کی پیداوار کم ہو جاتی ہے تو دل سمیت دیگر اعضا کم آکسیجن کا
مقابلہ کرتے ہیں جس کے نتیجے میں دہن و بھل کی علامات پیدا ہو سکتی ہیں۔

• دل پہلے والی قوت سے سنبھل سکنے اور پھینکنے کے قابل نہیں رہنا۔
• ہجڑن کے ساتھ وہ کم مقدار میں خون جسم میں پس کرتا ہے اور جب پھیلتا
ہے تو دل میں پہلے کے مقابلے میں کم خون بھر جاتا ہے۔

• کم پیداوار کے نتیجے میں شریانوں کے اندرونی دیواروں کے خلیات بھی
آرام کی حالت میں ہوتے ہیں اس کے باعث جب دل بوجھ بھرنے لگتا ہے
اور میان پر سکون حالت میں ہوتا ہے تو بازوؤں اور ٹانگوں میں بلڈ پریشر بڑھ
جاتا ہے۔

• ہائپر تھائی رائیڈ ازم کے سبب بلڈ پریشر کے ساتھ کولیسٹرول کی سطح بھی بلند
ہو جاتی ہے۔

• اگر کوئی شخص پہلے سے دل کے کسی مرض میں مبتلا ہو تو بیماری مزید بڑھ جاتی
ہے۔

• ہائپر تھائی رائیڈ ازم کو دواؤں کی صورت میں تھائی رائیڈ ہارمون کے استعمال
سے لچک کیا جاسکتا ہے اور جس چیز کی جسم میں کمی ہوتی ہے اسے دور کرنا ممکن
ہوتا ہے۔ بعض اوقات اس علاج سے دل کی بیماری مزید بگڑنے سے محفوظ
رہتی ہے لیکن کبھی کبھار یہ دشمن کا کام بھی ہو سکتا ہے۔

Replacement Therapy کب اور

کیوں ضروری ہے؟

• اگر ہائپر تھائی رائیڈ ازم انتہائی ہو جائے کہ ہائی بلڈ پریشر کے ساتھ
کولیسٹرول کی سطح بھی مسلسل بلند ہونے لگے تو ان حالات میں تھائی رائیڈ
ہارمون کی رتی بلیمینٹ تھراپی سے دواؤں فراہم کرنا چاہا جاسکتا ہے۔ یوں
دل کو مزید نقصان سے بچایا جاسکتا ہے۔

• اگر ہائپر تھائی رائیڈ ازم معتدل اور کم سے کم ہو تو ایسی صورت میں بلڈ پریشر
اور کولیسٹرول پر اس کے مختلف اثرات مرتب ہوتے ہیں ان بارے میں
چینٹلو کی ممکن نہیں رہتی یوں دل پر اس تھراپی کا دائرہ غیر یقینی ہو سکتا ہے۔

Hyperthyroidism کیا ہے؟

• اگر جسم میں تھائی رائیڈ ہارمون کی پیداوار ضرورت سے کہیں زیادہ ہو
تو اسے ہائپر تھائی رائیڈ ازم کہتے ہیں اس سے جسم کی سرگرمیاں بھی معمول



سے زیادہ جاتی ہیں۔ دل زیادہ ذمہ دار طریقے سے خون پر پ کرنے لگتا ہے۔
ہجڑن کمزور ہو جاتی ہے۔ سبے قاعدگی آ جاتی ہے۔ بلڈ پریشر بھی بڑھتا ہے۔
خوابیں سینے میں درد کی شکایت کرتی ہیں اور ہارٹ لپل ہونے کا خطرہ بڑھ
جاتا ہے۔ یہ خطرہ ان لوگوں میں بھی ہو سکتا ہے جنہیں دل کی بیماری نہیں
ہوتی۔

• ضرورت سے زیادہ فعال تھائی رائیڈ ازم کا علاج اس صورت میں ہو سکتا
ہے کہ اس خرابی کے پوشیدہ سبب پر توجہ دی جائے۔ خوش قسمتی کی بات یہ ہے کہ
ہائپر تھائی رائیڈ ازم کے باعث دل کی ہجڑن میں اضافے کی علامت اس
وقت غائب ہو جاتی ہے جب تھائی رائیڈ کی اس خرابی کا علاج کرایا جاتا ہے۔
کچھ لوگوں میں خلاف معمول دل کی ہجڑن کو ذی طور پر ٹھیک ہو جاتی ہے۔

• اگر آپ پہلے سے دل کے کسی ناراضے میں مبتلا ہیں اور خدا خواست
تکلیف بڑھ رہی ہے اور ساتھ ہی ساتھ ایسی علامتیں بھی ظاہر ہو رہی ہیں جو
ہائپر تھائی رائیڈ ازم کی نشاندہی کرتی ہیں تو آپ کو چاہئے کہ کارڈیالوجسٹ
کے مشورے سے ٹیسٹ کے ذریعے تھائی رائیڈ گینڈ کا جائزہ لیں۔



پتھریہ علائقیں اور مشکل تشخیص

چیت میں شدید درد ہوتا، دوست اور قریبیوں کو دیکھ کر وہ زور سے رونا شروع کرتا اور
 عیب کی فحاشی کرتا، دینی و دنیاوی سزاؤں کی باتیں کرتا، جس کی وجہ سے اس کی طرف سے
 دینی اور دنیاوی سزاؤں کا پورا پورا اثر ہوتا ہے۔ یہ سب کچھ اس کی وجہ سے ہوتا ہے کہ وہ اپنے
 جسم پر غارتگری کی ذمہ داری لے لیتا ہے۔ (دعوتِ اسلامی، ص ۱۰۷)۔ یہ سب کچھ اس کی وجہ سے ہوتا ہے
 کہ وہ اپنے جسم پر غارتگری کی ذمہ داری لے لیتا ہے۔ (دعوتِ اسلامی، ص ۱۰۷)۔ یہ سب کچھ اس کی وجہ سے ہوتا ہے
 کہ وہ اپنے جسم پر غارتگری کی ذمہ داری لے لیتا ہے۔ (دعوتِ اسلامی، ص ۱۰۷)۔ یہ سب کچھ اس کی وجہ سے ہوتا ہے

یہ بات کہ ملاوید یہ رانی جسم سے مختلف اعضا، خواہ انھیں تھوڑی سی جگہ پر
مضبوط کر دیا، اور انھیں میں ناراضی اور کڑی سرکشی سے روک دیا، وہ نہیں کر سکتی
تھے اس لیے انھیں پسندیدہ رانی بن اور ان کے لیے ان کو تھوڑے سے پیمانے

و انکی ہم سے میں صرف منہ میں نہیں زبان پر بھی پھیلے پڑ جاتے ہیں۔
 دیکھو کہ اطراف کے اعضا بھی منہ پر دو جاتے ہیں جن میں بلعنی
 و ریش اور قون جو جڑ شامل ہیں۔ یہ سب کے سب یہاں سے پڑ جاتے ہیں۔
 یہاں تک کہ ان کے سب سے اوپر پہنچ جاتے ہیں۔ ان کے سب سے اوپر پہنچ جاتے ہیں۔
 یہاں تک کہ ان کے سب سے اوپر پہنچ جاتے ہیں۔

مہر کی کیا مانند بننے توں مختلف و نامتو کی خامس ۱۳۱۲۰ کی کمی سے غافل،
میرزا و ... ایوی کے امراض عام موجب تے ہیں پونفہ = بیماریاں پر۔ نظام
بازو، گور و ... رکھنی ہے اس لئے ان جگہوں سے جذب ہونے والے تو م
انسان سے و ... میں کی واقعہ ہو جاتی ہے۔ نیز غوان کے دساؤں کے پائے
سریش میں ... وانی کی بھی ہوا جاتی ہے۔

تقریباً پچاسی ٹنوں کا بڑا ڈنڈہ بنی، دولہا جس انٹرنیشنل سسٹم میں، سٹریٹ فیلڈ جانے
 چلا جانے سے پہلے، یہاں سے گزرتا یا بار بار اس کا استیوار کیا جی، اور دوبارہ
 یہاں بھی آئے۔

پہنچائیں۔ انہوں نے مدرسہ مختلف ادب سے مملی ثابت فوائد میں کوہیوں کی
مدرسہ ۱۰۰۰ ہیں۔ مگر مختلف اقسام کے بڑے اہم اور اور اس نے انہوں پر
نئے اور کچھ شمس ہیں۔ اگر ابتدا میں اس چاروں کی صحیح رہنمائی ہو تو وہ
چاروں کے رہا کرنے کے لئے مختلف اقسام کی ادب بزرگی جالی ہیں۔

لاں مریٹے اور نو پاہ بنے۔ وہ پلڑے اور تختہ بہشت لانا اور سب شیائیں رکھیں۔ یہ عمر ایسے بہت ہے، نامنزا اور فریسیں اور عورتیں جو بوجھ بھاری ہوں اپنے اور صاحب کے اوقات کو دانتی جو مانی ہے۔

پیٹ کے دو اسکے لئے بیشک قدم ہاتھ کے اسپیشلسٹ سے۔ دوسرا برا
چاہئے اور جگر کو بخندہ جس نے ۱۱-۱۱ کمرہ سے مراد ہے۔ کاپ بہانے
انا مزہبہ نیو لہی انڈی چیک کر آئیں چرکا۔ یہ سر میں پٹی۔ نف نفی
انصرہ اسمائی سے جذب نہیں کرتا ہوتا ہذا ان سب کو استعمال
قدرے آکر کرنا چاہئے۔ دوسری جانب امروان کی آنکھوں میں ملاوت
پیدا ہو چکی ہے تو ٹیچر کا سبب دانی نڈا کو استعمال بھی کر کے
خیر و برکت ہے۔

”کھانا دل سے پکائیے، ذائقہ اپنے آپ آئے گا“

کوکنگ ایکسپرٹ شبانہ محمود کہتی ہیں

شاہین ملک

پاکستان میں ایک طویل عرصے سے کیونٹی ووکیشنل سینٹر میں مختلف دیگر فنون کے ساتھ ساتھ کھانا پکانے کی تربیت دی جا رہی ہے۔ آج کی کچی سلیمہ نئی شیفر خواتین نے بھی گاہے بگاہے ان مراکز سے تربیت لی ہے۔ ہماری بیشتر خواتین نے اپنی بیٹیوں کو خانہ دار اور سکھڑ بنانے کے لئے ان مراکز سے رجوع کیا اور آج یہ بیٹیاں نہ صرف ماؤں بلکہ ان کوکنگ ایکسپرٹس کو بھی دعا کہیں دیتی ہیں کیونکہ انہوں نے معدے کے راستے میاں اور سسرال والوں کا دل جیتنے میں ان کی اخلاقی مدد کی ہے۔ آج ان صفحات پر ایسی ہی ایک کوکنگ ایکسپرٹ سے ہونے والی ملاقات کا حال پڑھئے جو اپنی ذات میں انجمن تو ہیں لیکن انہیں بہترین متبادل تجربہ ہونے کا اعزاز بھی حاصل ہے۔

”میں اور اصل سینٹر میں انکسٹنچر سے ملے۔ پڑی تھی کیونکہ میں نے انکسٹنچر میں مائٹروکوپ تھا وہاں مختلف تقریبات اور مسابقتوں کے کیمپس پر ٹیکنک کو سکھانے کے لئے جاتی تھی۔ اس طرح ان لوگوں کو میری ان صلاحیت کا پتا چلا۔ اب ہر جگہ ہوتا ہے کہ مسابقتیں لگتی ہیں اور وہ تو وہ ٹیکنک اور کوکنگ کی کلاس بھی دینے لگیں۔ میں نے اپنی خال تسمیہ عباس صاحب سے حاصل کی۔ یہ کی مبارک حاصل کی اور الحمد للہ سیرے کھانوں کو بھی پڑی رہی ہے۔“

”سنا ہے آج کل پھر آپ کسی اسکول میں انکسٹنچر پڑھا رہی ہیں یا یہاں کوئی اور ذمہ داری دی گئی ہے؟“

”یہاں اسکول میں 1 سے اولیئر تک نو ایڈز تدریس کے شعبے سے وابستہ ہوں۔ نیوٹن پڑوں کو ٹیکنک اور ساواہ چیزیں دینا سکھاتی ہوں۔“



ہیں۔ حفاظتِ صحت کے اصولوں کے مطابق سبز یاں اور دالیس پکانے اور کھانے کی تربیت دی جاتی ہے۔ مجھ نے بچے کو کبیر بہت شوق اور دلہلے کے ساتھ بنا لیتے ہیں۔ سینڈوچز اور سلاوی کی تیاری خوب کرتے ہیں پھر پیسے جیسے گریڈ بڑھتے ہیں لڑکیوں کو اس طرے تربیت دی جاتی ہے کہ بعد ازاں انہیں کسی کو کھانے میں جانے کی کم بنی ضرورت پڑتی ہے۔ میرا بنالہ بھی کو کھانے کی مہارت کی وجہ سے وہاں اسکول میں کیا گیا جس کی ارتقا سے میں کیوں سے قلعہ رکھتی ہے۔ یہ بہت اعلیٰ انتظامی اور تعلیمی ادارہ ہے۔ میری بیاں اسٹاف میں بہت عزت کی پائی ہے۔ تریاؤں سڑکیوں کی ماؤں یا بڑی بہنوں نے مجھ سے کھانا پکا سکھایا ہے اس لئے بہت اعلیٰ انداز میں دستاویز پر کام کرنے کا مہارتی مل رہا ہے۔

”آپ نے ٹیلی ویژن پروگرام بھی کئے ہیں کیا وہاں لطف نہیں آ سکا؟“

”میں نے ملی فی وی سے ڈانک اور میں کو کھانے کی طرح لطف نہیں آتا۔ آپ کو عمل طور پر مہمان کی طرح صبح سویرے پورا صبح میں آنا ہے۔ سے بیکہ ہم نے کو کھانے کے ادب کے مطابق کام کیا ہے۔ اور میک اپ کے ساتھ ٹیولری ہمیں کر کو کھانے کیسے کر سکتے ہیں۔ میرا سزاں اس سے میں نہیں کھانا۔ میں اپنے انداز سے کام کرتی آئی ہوں رکھنا میں اس طرح صاف ستھرا کر، اور اس کے آپ ہمیں کر اور یہاں ضرورت ہو دستانوں کا استعمال کر کے بھی پکا جاتا ہے۔ کیا آپ نے اسپتال میں کسی ڈاکٹر کو کوٹ ہاؤس کے بغیر دیکھا ہے وہ ضرور دیکھ سکتے ہیں۔ فی وی پر آپ نے کھانا پکا کر دکھا دیا ہے۔ بچے بچیاں نوڈل اور دیگر برادر است کوئی ابھن چن آئے تو پچھ نہیں سکتے۔ بیشتر سلیپر بیز نیار اور کھانا پکانی ہیں۔ کو کھانے میں ہم نوڈل میں کر سامنے آئے ہیں جو پچھ اپرین یا کپ سے پینے است سزا میں ہے۔ اس طرح صاف ستھرے ٹیکیز، صابن اور نوڈل کے استعمال کو کھانا سکتا ہے۔ اسکول میں ہم نے کچن کارڈنگ بھی شروع کی ہے۔ بچوں کو مختلف سبز یاں اگانے اور پھر تیار ہونا ہے۔ پر انہیں پکانے کی تربیت دی جاتی ہے تاکہ شروع ہی سے بچے غذا ایسٹ اور فائبر کی پہچان کر سکیں۔ انہیں استراحت غذا کا پتا ہو۔ پھلوں، سبزیوں اور دالوں کو کھانے کی تحریک کے ساتھ ساتھ فیملی فارمنگ کی مصلحت افزائی کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ تاساتی اجناس کے استعمال کے طریقے اپناتے ہیں۔“

”ہاتھ میں مذاق لانے کی خاص ریسپی کیا ہو سکتی ہے؟“

”میرا یقین کامل ہے کہ اگر آپ کوئی کام دل سے کریں تو وہ کام اچھا ہی

ہوتا ہے۔ چائے کی مثال لے لیجئے اگر پک پک کے پانی سوکھنے لگے تو میں کھیتی چولے پرست بنا دیتی ہوں۔ غیا پانی اپنی ہوں اور پھر چائے بناتی ہوں اور یہ بھی حقیقت ہے کہ کسی کسی ڈاکٹر کے ہاتھ میں کھانا ہونی ہے اور کسی کسی پکانے والے کے ہاتھ میں ذائقہ۔ پھر بھی دل سے ہر کام کرنا چاہیے۔“

”کیونٹی سینٹر میں آپ کی طالبات کیسے کھانے پکانا سکھانا چاہتی تھیں؟“

”انٹرنل کی بات بناؤں کہ میری طالبات میں نو جوان لڑکیاں ہی نہیں بلکہ عمر رسیدہ خواتین بھی شامل رہی ہیں۔ یہ مختلف ریسٹورنٹس کی چیزیں خود پکانے کے لئے مہارت کی جستجو کرتی تھیں۔ کئی ایک نے روایتی کھانوں کی طرف توجہ دی۔ کچر، اٹالین، امریکہ اور دوسرے ملکوں کے مخصوص کھانے پکانا سیکھتی

یہاں اسکول میں 1 سے اولیولز

تک فوڈ اینڈ نیوٹریشن کے شعبے

سے وابستہ ہوں۔ چھوٹے

بچوں کو بیکنگ اور سادہ چیزیں

بنانا سکھائی جاتی ہیں

میں ان طالبات میں 1000 سے زیادہ کھانے کی مشینیں ہیں۔ اس طرح میں نے کئی خاتوناؤں کو بھی Trained کر دیا۔ مجھے خوشی اس بات کی ہے کہ انہوں نے میری کم عمری کو محسوس نہ کرتے ہوئے صرف سیکھنے اور کھانے پکانے کے معیار کو بہتر بنانے پر توجہ دی۔“

”فوڈ سینٹر میں آپ کے بہتر پاتی ہیں؟“

اس سوال کو تو رہنے ہی دیں۔ جب میں خود کو ایسے پروگراموں کے لئے تیار ہوں نہیں سمجھتی اور نہ ہی مجھے کھانے پکانے کا یہ انداز ہی اچھا لگتا تو پھر ان کے معیار کے لئے کیا کہوں۔ جس پکانی، دوئی، ڈل کو آپ یا کوئی چھ کر معیار کا فیما نہ کر سکے وہ صرف سراہا جاسکتا ہے۔ اس طرح بہت

اپنے انداز سے چل رہا ہے۔

”سل بند آؤٹ یا چوپرال؟“

”دونوں میں سے کوئی بھی آؤٹ نہیں۔ ایک کو چھپا کے دوسرے کو نہیں نکال سکتے۔ دونوں کی اپنی اپنی ضرورتیں ہیں۔“

”اور کلبس پناپنا یا پناپنا ہوا ہے؟“

”ہاں میں تیار ہوں اور کلبس نے تو کلب ہے مگر جو رنگ اور ذائقہ ہے پناپنا ہوئے کلبس اور کلب کو دتا ہے وہ تاجید ہے اور پچھلے بھی پناپنا ہے اس لئے تازہ اجڑا ہر بریں اور ہاتھ کے ہاتھ میں اور کھانے چاہئے نہیں۔“

”پھر تو ہر انڈیکس یا کلب بھی آپ کے ہاں دستیاب نہیں ہوں گے؟“

”جی ہاں! سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ میری بنی چار برس کی ہے۔ پانک اور دوسری سبز یاں شوق سے کھاتی ہے۔ میں ہر چیز خود بخود پکا کر کھاتی ہوں۔ اس لئے اپنے اسٹورج میں صرف اپنی تیار کردہ اشیاء ہی رکھتی ہوں۔“

”ریسٹورنٹ کی ڈشز چمکتی تو ہوں گی، اگر کھانا پڑ ہی

جائے تو باہر کہاں جانا پسند کریں گی؟“

”مجھے ہاؤس جب ملے تو مجھے ان ڈشز میں آئے تو کیرینی سینٹر کی لڑکیوں نے مجھ سے ترکیب پوچھی میں نے تو کبھی بنائے نہیں تھے اس کیلئے ڈیڈیڈر کو کھانے طور پر ڈشز لینے بھیجا اور گھر آئے ہی انہیں کھول کے جانچا اور پکٹ اپی کر لیا۔ کو کھانا۔ میں کچھ بھی تھی کہ اس طرح انہیں بنا جانا چاہیے۔ اس لئے باہر جانا پڑے تو صرف ریسپی کی ترکیب جانچنے پر کھنے کے لئے چلتی ہوں اور اپنی کنا Kolach بھی اس لئے لے جاتی ہوں کہ اسے دور رہا ہے۔ سندر کا اظہار کرتا بہت پسند ہے۔ مجھے ان کی طرز آرائش اچھی لگی باقی پکا تو اللہ کا شکر ہے جانتی ہوں اور اب میں جہاں کہیں مشکل میں پڑوں کینیڈا میں قیام اپنی خالہ تسنیم سے پوچھ لیتی ہوں۔“

اسی لئے تو شبانہ کو کو کھانے ایکسپرت کہا جاتا ہے۔ لیونٹی سینٹر آج بھی طالبات کو نصاب ان کے مشورہ دی اور تیار ہوتے ترتیب دیتا ہے۔ یہاں آپ نے نوائیں خاتوناؤں کو بھی پکانے کے فن میں تاکہ کر دیا ہے۔ ان کی بنی اپنی ساتھ چار روٹنگ منائی ہے اور امی کے ساتھ کمرے رہ کر بیک میں ان کا ہاتھ بنانے کی کوشش کرتی ہے۔ سسٹر امیر آج شبانہ نمود سے کی جانے والی ملاقات بہت دنوں تک یاد رہے گی۔

بچوں اپنا مینو

خود سیٹ کریں

کھانا کھائیں شوق سے اور توانا ہو جائیں

درختوں فاروقی

کسی بھی بچے کو کھانوں کا انتخاب کرنا مکمل طور پر نہیں آتا۔ آپ بچے کو کھانے پر مجبور نہ کیا کریں۔ اس طرح وہ چڑچاہن کا مظاہرہ کرے گا اور اس کی یہ بد مزاجی آپ کو بہت کھلیگی۔ مگر بچے تو بچے ہی ہوتے ہیں انہیں کھانا کھانا بھی کسی آرٹ کی طرح سکھانا پڑتا ہے۔

لیتے ہیں اور کھانے میں بھی لطف لیں لیتے۔ اس وقت ہوسورک کے بوجھ میں بھی خیال دل میں نہ لائیں۔ والدین اپنے بچے کو فوڈ سے کھانے کے لئے بند کر دیں یا انہیں Silent پر کر دیں۔ مانی بڑے بچے اس وقت فون پر کوئی گیم کھیلے۔ بچہ جی ٹی ٹی ہے اسے خوشوار بنائے۔ مادہ سا کھانا بھی اس وقت لہانے نہ دینا اور اچھا لگے گا۔

وٹا میٹر اور معدنیات سے تعارف حاصل کر لیں

ابتداء میں کتب بینی کی عادت کو پختہ کیا جاتا ہے۔ جسے ہی اسکولوں میں کھیل پر جاری کیا جائے گا بچہ میٹر ویا والدین کے PC میں ٹھہرا جاتا ہے۔ آپ بچے کو ہر ہفتہ لوجی سے تعارف کرا لیں۔ ایک ویب سائٹس پر جائیں جہاں غذاؤں کی غذائیت اور انہیں سے متعلق معلومات مل سکیں۔ کس غذا میں کتنی پروٹین، کتنے معدنیات ہیں، کس غذا میں کیتھیم ہے جو بچے کی بڑھوتری اور ہڈیوں کی صحت پر برقرار رکھنے کے لئے بے حد اہم ہے۔ یہ تصویر کی جان کر بچے اپنا میٹر خود اپنا جان کر لیں گے اور سمجھداری سے غذاؤں کا انتخاب کر سکیں گے۔

بے مثال والدین ہی اصل میں مثال بنتے ہیں

ہر بچہ والدین کو نمونہ بناتا کرتا ہے۔ وہ سب سے بھی نہیں سکتا کہ اس کے والدین کبھی کوئی لالچا کر سکتے ہیں۔ اس طرح آپ بھی اپنے بچوں کے بے مثال اور بہت صحت کرنے والے والدین ہو سکتے ہیں۔ اپنے رویوں میں بہتری لاکر بے مثال بن جائیں۔ بچے آپ کی تقلید کریں گے اور خوش خوشی سے غذا کھانے کے عادی ہو جائیں گے۔

گناہ تو معاف لے بھری ہندی یا لڑائی ہندی کی ترکاری نہیں ہے بھانجے اور دو خوش خوشی کھانے، سبز یوں کو شکل بدل کے کھانے سے دسترخوان پر راتنی آجاتی ہے۔ سبز یوں کے کباب، بھیسر سوپ، سبز یوں کے کڑے، دھن (پکن اور بیٹ) کو ٹینڈروں میں بھر کر کھا لیجئے۔ مکی کا جریں، گھمرا، لڑو وغیرہ کھا لیں اور کھائے۔ بچے سبز یوں سے دکن کر لیں گے۔

بچوں کو اپنا مینو خود ڈیزائن کرنے دیں

بہت سے گھروں میں ہارنے والے کانٹے بناتے اور دو کچن میں دیکھ کر چسپاں کیا جاتا ہے۔ ان نظم (ضبط) کا مظاہرہ کرنے والے والدین کے بچے باہر کھاتے یعنی ڈائننگ پر جانے کی ضرورت نہیں ہیں۔ بہتر یہ ہے کہ ان کا منہ دھو لیں اور کھانے کے بعد دو کچن سے متعلق خوب جانتے ہیں۔ والدین جاؤں تو کچن میں ترمیم کر لیں مگر بڑی بچہ کھانے کی کوشش کرنا منسوخ ہوگا۔ بچے ضرورت کے حساب سے ان کھانے گے۔ ایک وقت میں ملیر ختم نہ کر سکیں تو طرح میں رکھ دیں۔ بھوک لگنے پر دھنی غذاؤں کو کھائیں۔ بچوں کی ضرورت پوری کر کے انہیں کچھ اور کھانے کی ترغیب نہ دیں۔ آمدنی عادت پختہ ہو جائے گی اور وہ آپ سے رعایتیں طلب کریں گے۔

کھانے کے وقت موڈ اچھا رکھیں

مسائل یا گھر در در کی باتیں کسی اور وقت کے لئے بھاریں۔ بچوں کے سامنے کارروائی جو چھ مہینوں یا اسی سال یا اختلاف کی باتیں کر لے سے احتیاط برتنا ضروری ہے۔ بچہ نرم دل اور حساس ہوتے ہیں۔ ہاتھ کا اثر بھی

والدین کا کردار

ایک والدین بچے کو غذا کا انتخاب خود کر کے دیتے ہیں یہ صرف چند دلوں کی پیکس اولی ہے۔ آپ ضرورت کریں کہ بچہ باری پاپٹ ختم کر کے اٹھے۔ آپ اسے کم مقدار میں کھانا دیں۔ بچوں کا معدودہ پیسے بھی پھونکا ہوتا ہے اور انہیں کھانوں میں تنوع درکار ہوتا ہے۔ دو ملیر کچنوں میں رکھنا ہوا دیکھنا پسند کرتے ہیں۔ آپ انہیں کچن وقت میں کچھ درازا دے دیں میں انتخاب کافی ہے۔ پہلے بچوں کو بھوک لگنے دی جائے۔ ان کے لئے کھانے سے 5 منٹ پہلے انہیں منس لڑو (ڈائننگ، ڈائننگ، ڈائننگ) اور (ڈائننگ، ڈائننگ) کی تصویر کی مقدار کھلا دیں۔ انہیں کچھ کھینچنے لڑو کھانے دیتے۔ بھل ان کی اشتہا بڑھائیں گے۔

جنگ فوڈ کو No نہ کہیں

ہات دراصل یہ ہے کہ جنگ فوڈ کی انڈسٹری نے بچوں کے دلوں پر راج قائم کر لیا ہے۔ ہزاروں ڈائننگ میں انڈسٹری کھانوں خاص کر Pizza نے بھی مارکیٹ تسلیم کر لی ہے۔ بچوں کو اسی ماحول میں پرکشش تحریکوں کا سامنا کرتا ہوتا ہے۔ آپ صرف ان کی تعداد میں کمی کر دیں۔ چکن، ڈیپ اور بھیجے کے تھنوں کے ساتھ سلاڈار یا لیزو کا Roll Wraps بھی تیار کر سکتے ہیں۔

سبز یوں سے دوستی کرا دیں

دب ڈپ لڑو سبز یوں کھائیں گی، گھر پر بھی سبزی کو دیکھ کر ناک بھوں نہیں چرائیں گے تو لڑا اچھا آپ کی تقلید کرے گا۔ بچہ کو ہندی کوشت اچھا نہیں



کانچ کی چوڑیاں اور دستکاری کا ہنر

اپنے Pen Holder خود بنائیں

منیر عادل

کانچ کی تارک چوڑیاں برساتوں سے مشرقی خواتین کا من پسند زیور رہا ہے۔ تارک سی کلائیوں میں کھنکھتی کانچ کی چوڑیاں دو تیز آؤں سے لے کر عمر رسیدہ خواتین تک سب ہی کی پسندیدہ رہی ہیں۔ بزرگ خواتین چوڑیوں کو سہاگ کی نشانی قرار دیتی ہیں۔ لہذا آج بھی سہاگنوں کی سونی کلائیوں کو برا سمجھا جاتا ہے۔ چوڑیوں کا تھنہ بھی خوبصورت ترین تھنہ سمجھا جاتا ہے۔

چوڑیوں کو منظر انداز دینے کے لئے لڑکیاں اپنے لباسات کی مناسبت سے چوڑیوں پر ہم رنگ ستارے چپکا لیتی ہیں تو کبھی چوڑیوں کے کڑے بناتے جاتے ہیں۔ آج ہم چوڑیوں کو ایک منفرد انداز میں استعمال کرنے کے چند طریقے آپ کو بتائیں گے۔ ان کو مانچے، سب ہی آپ کے گھروں کی تعریف کے باندھیں رہ جائیں گے۔

اشیاء

دو لبر کی چوڑیاں لہجہ درجن لاداکہ
برسن گلوں کی محبوب لاداکہ
کارڈ بورڈ
مکلف بھی
پتلی رہن
مہولے سہری لاسلور سوتی
آدھا اور ایک اچھی چوڑا رہن
گلاس لیڈ

طریقہ کار

کارڈ بورڈ پر ایک چوڑی رکھ کر پتلیں سے اس کے آپ کا دائرہ بنا کر کاٹ لیں۔ آپ چوڑیاں لیں۔ ایک چوڑی پر گلوں کو دوسری چوڑی اس کے اوپر رکھ دیں۔ پھر گلوں کو تیسری، چوتھی۔ اس طرح ہر چوڑی پر گلوں کی جاتیں اور اس پر چوڑی رکتی جاتیں۔ گلوں کو لاداکہ استعمال نہ کریں۔ سب تمام چوڑیاں



چپکا لیں تو بعد میں ہر کتے سے رکھ دیں۔
کٹے ہوئے کارڈ بورڈ پر مکلف بھی چپکا لیں۔ پتلی رہن سے پھر لے
مہولے پر چپکا لیں۔ ہر دو کے درمیان ایک سہری لاسلور سوتی چپکا لیں یا
تارک لیں پھر چوڑیوں کی چوڑائی ٹاپ کر چوڑی رہن پر نشان لگا کر
رہن کاٹ لیں۔ پھر گلاس لیڈ (گلاس پینٹنگ میں بولڈ استعمال ہوتا
ہے) سے رہن پر کوئی نام یا اگر خطے میں رہن ہو تو سہاگنوں کی لبر
لکھیں۔ اگر آپ کے پاس گلاس لیڈ ہو تو دیکھیں ہے تو آپ رہن پر
مکلف، پتلی، چپکا لیں یا چاک سے لکھ کر لکھو تاکہ سے کڑھائی کریں یا لبر
پینٹنگ کریں۔

اب کارڈ بورڈ کو چوڑیوں کے پچھلے حصے پر چپکا دیں۔ اس طرح چوڑیاں
بندھا سہاگن جاتے گا۔ کھینچے ہوئے رہن کو چوڑیوں کے سینٹ کے درمیان میں
گروائی میں گاؤں کی مدد سے چپکا لیں۔ پتلی رہن سے سینٹ بوند کے ہیں ان کو
چوڑی رہن کے اوپر اور پچھلے حصے سے گلوں کی مدد سے چپکا لیں۔
تھوڑی دیر سوکھنے کے لئے رکھ دیں، تیار ہے۔
رائٹنگ ٹھیل پر پڑا یہ شاندار اور منفرد رہن ہو لہذا دیکھ کر کوئی بھی آپ کی تعریف
کے باندھیں رہ جائے گا۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

کونسی دھات ہوگی بہترین؟

مطلوبہ پر کھانے پھانے کے متعلق جن اشیاء پر سب سے زیادہ اوجہ رکھی جاتی ہے۔
لوہہ کے شکل کے اجزاء، اشیاء ہی، والی ہیں۔ بہت سے افراد تو اس میں شامل نہ تو الکی
اجزاء، کی قطعہ اور معیار پر بھی بہت احمیان دیتے ہیں۔ نو تائیں بھی کیلوریز،
والاس، پر دینے والی تھکنے، مگر معدنیات پر اکثر توجہ دے دی رہی ہیں لیکن جن
میں سب سے اہم چیز کچن یا باہر ملی خانے میں اسٹائل کی جانے والے
برائے یا سجا کر ملی ہیں۔ حار و سرد، اور اگر کچن پر توجہ مرکوز رکھی جاتی ہے کہ ذریت، والہ،
سبب، پھر فی سبب کیسا اہم ہونے یا کس بھی یا برا اثر کا: وہاں اپنے، غیر لیکن جن
دیکھیں، یا پتلیوں میں کھانچا جاتا ہے اس کے معنی، اور یہ کہ انظر انداز کر دیا جا
ہے، پھر اسے اس کی صفائی، نفاذت کے حوالے سے اتنی زیادہ اہمیت نہیں دی
جوتنی ان کی کہ وہی جانی جائے۔ اور یہ کہ اس میں بڑے کچن پر توجہ دینے سے فائدہ نہیں
آپ کی صحت دہندہ سے جزا داتا ہے۔ اس لئے یہی آشکارسازی کہ جہاں آپ
کچن کو دیکھنے کے متعلق، مگر ہر بار ہنوں پر رہیں، کھدی ہیں آج کل میں کھانا
پکانے کے لئے سو ہزاروں اشیاء کو بھی انظر انداز نہ کر۔ جی۔ یہاں پھانے کے لئے
استعمال ہونے والی مختلف قسم کی کچنوں کی صفائی کے بارے میں بتا دیا ہے۔

اشنین لیس اسٹیل کے برتن کھانا پکانے کے لئے سب سے بہترین تصور کئے جاتے ہیں کیونکہ جن برتنوں میں کھانا پکانے سے کھانے کی اجود خدایت اور اس کی افادیت بڑھ رہی ہوتی ہے۔ ایسے برتنوں کی صفائی کے لئے سب سے اہم نکتہ یہ ہے کہ میسے کی آپ کو کھانے پکانے کا کوئی ٹھوس ہونا نہ چاہیے اور اگر وہ ذرا سی ان برتنوں کو بڑا اور ایک گندنی حالت میں نہ چھوڑیں بلکہ ایسا کرنے سے ان میں چھٹائی کے دانے تک باقی نہ رہیں۔ ہر صاف کرنے سے بھی نہیں چاہئیں گے۔ اشنین لیس اسٹیل کے برتنوں کی صفائی کے لئے گرم پانی، ڈش ڈزجینٹ اور پلٹ (ایسا کہنا ہو پانی جذب نہ کرے) سے اندھا دھو، انہیں پگھلاؤں سے صاف کریں اور ایسا ان برتنوں کے استعمال کے فوراً بعد کریں۔ اسٹیل بھر سکھ لئے ایسے برتنوں کو گندنی حالت میں چھوڑ دینے سے اگلی بار ان میں کھانا پکانے والا کھانا خشک اور Slack ہو جائے جس سے انکس صاف کرنا اور بھی زیادہ مشکل ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کے ہاں اشنین لیس اسٹیل کے برتنوں کو استعمال کے بعد فوری طور پر دھوئے گاؤں تو پھر اس میں کڑھ پانی اور ڈزجینٹ ڈال کر کچھ گھنٹوں کے لئے چھوڑیں گے بعد میں سب آپ اسے دھوئیں اور پلٹ سے نکال کر لیس برتن صاف اور چمکدار ہو جائیں گے۔

ان انٹرنیٹ برتنوں کا استعمال زیادہ اہمیت حاصل کیا جا چکا ہے انٹرنیٹ بھی زیادہ سے زیادہ استعمال کیا جا رہا ہے جس کی وجہ سے انٹرنیٹ پر بھی بہت سے مضمون لکھے جا رہے ہیں۔

Copper تانبے کے برتن

Cast Iron کے برتن

یہ برتن لڑے گا، دین اور سلیمان کو ملنا کر ہٹائے جاسکے ہیں۔ یہ برتن انتہائی مضبوط خیال رکھ جاتے ہیں اور ان کی سب سے اہم بات یہ ہے کہ اس میں ہلکے جانے والے کسی بھی حصے کی ندرت اور مزاحمت اور دلاؤ ہوتا ہے۔ نہ صرف بلکہ یہ دین اسٹک برتن کا فائدہ ابھی درج ہے ان کی صفائی بھی دیکھ۔ برتنوں کی نسبت زیادہ آسان ہے صرف گرم پانی کے ساتھ ایک سخت برش کی مدد سے ان برتنوں کو با آسانی صاف کیا جاسکتا ہے۔ اسے دھونے یا کسی دھرتی برتن دھونے کے مابین کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ ان برتنوں میں پکڑائی نہیں پھرتی۔

نواز پر ایسکر بلینڈز کی رہنائی بھی ایک وقت صوبہ مرہٹہ سے ان کی صفائی کے لئے سب سے پہلا نسخہ ہے۔ گاہیں استعمال کے آدراوند و مہلہا جانے کیونکہ اگر اسے زیادہ دیر تک بغیر دھوئے گندرا چھوڑ دیا جائے گا تو اس میں استعمال کیا جانے والا سوراخ شکل ہو جائے گا۔ نوٹینڈر کے بلینڈز کو نقصان پہنچاتا ہے بلینڈز ہمیشہ گرم پانی میں واش سوپ سے دھوئیں۔ دھونے کے بعد انہیں سوکھنے کے لیے ایک بالوٹھی بند پر رکھیں تاکہ ان میں سے پانی اچھی طرح نکل جائے۔ بالی جگہ رکھنے سے بلینڈز میں پانی خیر جائے گا۔ جس سے بلینڈز تیار ہو جائیں گے ان کی تیزی قسم: درجہ 1 کی بلینڈز صاف کرنے کے لئے بھیجی گئی ہے۔
Abrasive اسپرے یعنی رگڑ پکانے والا اسپرے ہے استعمال نہ کریں۔

PAKSOCIETY1: † PAKSOCIETY

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ایک مزاج اور خالکی غذا کا راز ہے۔ اگر مذکورہ کیفیت طویل عرصہ سے ارضی ہے تو پھر فوری طور پر اپنے مزاج سے مطابقت رکھنے۔ فصد اور مزاج کی برائی کے اصل محرکات کا تعین کیجئے۔ ڈاکٹر کی دواہت کی روشنی میں اپنی صحت کو بہتر بنائیں۔ ضرورت پڑنے پر ماہر لیسباہ کی مدد حاصل کرنے میں بھی کوئی مضائقہ نہیں۔ کامیاب اور خوشحال زندگی کے لئے آپکی صحت انجیل ضروری ہے۔

میرے پاس میلا مائن کا بہت خوبصورت ڈنریٹ ہے سامنے کی جانب بہت خوبصورت ڈیزائن ہے جبکہ دوسری طرف سے سفید تھا جو کہ اب سالن وغیرہ کے داغ دھبوں سے بد نما ہو گیا ہے کیا انہیں صاف کرنے کا کوئی طریقہ ہے؟

نا سیکہ شیم... رحیم یار خان

انہیں صاف کرنے کا طریقہ بہت آسان ہے۔ گرم پانی میں تھلا سوا کھول کر گاڑھا آمیزہ تیار کر لیں اور ساتھ برتنوں پر لگا کر ان برتنوں کو موٹے پلاسٹک بیک میں لپیٹ کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اب گرم پانی سے برتنوں کو معمول سے مطابق دھو کر خشک کر لیں، بہتر یہ ہوگا کہ تھوڑے دنوں کے اندر سے اس عمل کو دہرائی رہیں اس طرح



آپ کا ڈنریٹ صاف سترا رہے گا۔

یوں تو میں بازار میں دستیاب پاستا استعمال کرتی ہوں لیکن اکثر گھر پر بھی پاستا بناتی ہوں جس میں میدہ اور انڈے شامل کئے جاتے ہیں۔ میرا سوال یہ ہے کہ کیا انڈے شامل کئے بغیر پاستا تیار کرنا ممکن ہے اور اس کا صحیح طریقہ کیا ہے؟

روبینہ اعجاز... روہی



ہاں! کیوں نہیں بہت سے افراد کسی بھی وجہ کے تحت انڈے کے بغیر پاستا تیار کرتے ہیں اسے vegetarian پاستا کہتے ہیں اس کی تیاری میں میدے کی برابر مقدار میں سوئی شامل کر لی جاتی ہے ساتھ ہی مکھ اور پانی شامل کر کے بالکل اسی طریقے سے پاستا کا ڈالڈا بنائیں جیسے کہ آپ انڈے کے ساتھ تیار کرتی ہیں یعنی میدہ اور سوئی ایک جگہ سے بول یا آٹا کو نہ جینے والے گٹن میں ملائیں۔ ارہمان میں ایک کھجور کی مٹائیں اس میں نمونہ اسارا لے آمل یعنی ایک ہاڑمیدہ اور ایک ہاڑ سوئی ملا کر اس میں

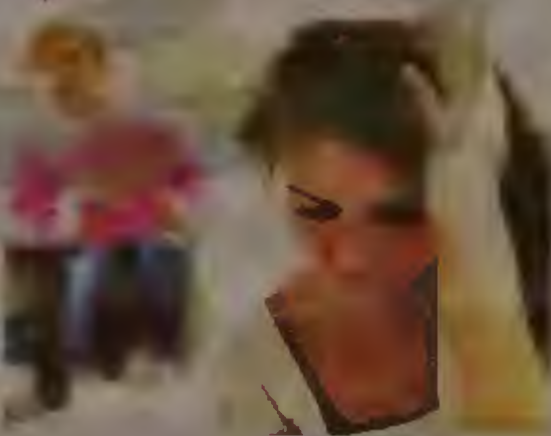
ہالینڈائز سوس نیاری کے دوران curdle ہو جائے تو اس کو ٹھیک کرنے کا کیا طریقہ ہے۔ کیا اسے پہلے سے بنا کر فریج میں رکھا جاسکتا ہے؟ عالیہ ہاشم... حیدر آباد

ہالینڈائز سوس کو تیار کرنے کے لئے ضروری ہے کہ آپ دائرہ ایک استعمال کریں۔ سادہ سا اسٹیک ہر قسم کے سوس کی تیاری میں آتا ہے اور انہیں curdle ہونے سے بچاتا ہے۔ دوسری دہم پاستا ہے کہ اگر کسی مرتبہ ایسی صورت حال پیش آتی ہے تو پھر بہتر ہوگا کہ آپ اس سوس کو ذائقہ بڑھانے پر مبنی دیکھ سونے کچی کے سوس تیار میں لسانیت بکلی آجی پر تیار کریں اور اگر پھر بھی



وہی مسئلہ لاحق ہو تو فوراً ایک کھانے کا چمچ گرم پانی ملا کر اسے اور اسٹیک کی مدد سے تیزی کے ساتھ کس کریں۔ اس دوران سوس بچن کو چاہئے سے اتار لیں تو بہتر ہے۔ دیگر نامہد جہ میں فرق میں محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ سرور کے لئے سے عمل بہت آسانی آجی پر دوبارہ گرم کر لیں۔ اسٹیک مسلسل چلاتی رہیں۔ تھوڑا سا گرم پانی شامل کر لیں تو پاستا آسانی گرم بھی ہو جائے گا اور پھلکاؤں بھی نہیں کی۔ سوس کی تیاری کے دوران ضرورت پڑنے پر پھر دوبارہ گرم کر کے دقت کسی بھی مرحلہ پر بہت تیز کھولنا ہو پانی شامل کر کے سے گریز کیجئے اس سے سوس بہت خراب ہو جاتا ہے۔

میرے مزاج میں چڑچڑاپن بڑھتا جا رہا ہے۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر جلدی غصہ آ جاتا ہے۔ کسی سے بات کرنے کو دل نہیں چاہتا اب تو بچے بھی مجھ سے زیادہ بات نہیں کرتے کیا آپ میری مدد کر سکتی ہیں؟ عارفہ منصور... ننڈو آدم



ہاں! کیوں نہیں ہم میں سے آخر افراد اس قسم کی تالیف کا ذکر ہو جاتے ہیں۔ اگر یہ کیفیت بھی کھار دلا ہوتی ہے تو یہ زندگی کی کوئی بات نہیں۔ کسی بھی قسم کی آئی ایم سی، تھکان، نیند بھری نہ ہونا یا کوئی جسمانی عارضہ مثلاً سرور، بخار یا خدہ انظر است جند لشار خون جیسے مسائل وہ عوامل ہیں جو کہ مابقی طور پر ایسے عام سے خوش اخلاق افراد میں بھی جڑ جڑا ہوا عارضہ کی علامات پیدا کرنے کا

سبب ہو سکتے ہیں۔ دیگر خارجی جسمانی امراض کی طرح اس کیفیت سے نہرو آنا ارنے کے لئے بھی فوٹ اور ای کا سہم اور انا لین شرط ہے۔ آپ کا سوال اس ضمن میں بہت ہی حوصلہ افزاء علامت ہے کیونکہ آپ اس صورتحال سے باہر آنے کی خواہشمند ہیں۔ یوں سمجھ لیں کہ اپنے مسئلہ کا آدھا حاصل تو آپ کے پاس ہی موجود ہے۔ مزید کے لئے جس اتنی کوشش کریں کہ اپنی صحت، خواہش اور آرام پر توجہ دیں۔ کسی بھی ناپسندیدہ بات یا واقعہ پر فوری رد عمل سے گریز کرنے کی کوشش کریں، دیکھ ہی عرصہ میں آپ اپنے مزاج، گھر کے ماحول، بچوں اور دیگر افراد کے رویہ میں لمبا یا تہذیبی محسوس کریں گی۔ صدق دل سے دوسروں کی غلطیوں کو غائب کر دینا نہ صرف بہت بڑی خیریت ہے بلکہ سکون قلب۔



اور دیگر سوتلی کپڑوں میں سلائی کی سوتیوں میں رنگ لگ جاتا ہے اسی لئے تو گھریلو خواتین اور درزی سلائی کی سوتیوں کو منہ و میٹھا کر رکھتے ہیں۔ گھریلو دستکاری کی اشیاء جن دکانوں پر ملتی ہیں وہیں باآسانی مل جاتا ہے۔ اسے Felt Fabric بھی کہتے ہیں۔ اب تو مخصوص مصنوعی ریٹ سے تیار کیا گیا منہ بھی انتہائی بخش رنگوں میں دستیاب ہے جسے مختلف آرائشی اشیاء کی بنیاد میں استعمال کیا جاتا ہے۔ آپ چاہیں تو اس کی مدد سے ایک خوبصورت نیڈل بک بھی تیار کر سکتی ہیں۔

Tip of the Month Contest کے نتائج دور زما

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن میونسٹری (حیدر آباد) نے حاصل کی۔
ایکٹک میں ہر ملک جہاں ضرورت: ایک کپڑا، ایک لمبے کارس شامل کر کے چند منٹ کے لئے ایک جانیبہ کدیں، تمیزی برہیں ہر ملک تیار: جالے کا اور حسب ضرورت تبدیل کریں۔
اس بار کونٹیسٹ میں سلفی اعجاز، مانان اور عائشہ صادق، فیصل آباد اور نواب قراپا میں۔
آپ بھی اپنی آرزو، اپنی اوکس 3660 کر اپنی پراسرل کیجئے۔ منتخب ہب آپ کے نام کے سائبر سٹور کی جائے گی اور آپ جیت گئیں گی ایک خوبصورت نقد



Helpline: 0800-32532

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website: www.daldafoods.com

4-5 کھانے کے بیچ ایلو آئل یا کوئی کوئنگ آئل شامل کریں۔ حسب ضرورت پانی شامل کریں اور درمیان سے کاٹنے کی مدد سے چھیننے والے تمام ٹکڑا اجزا کو اس میں بکھا کر لیس اب کچن کاؤنٹر یا ٹیبل پر اضافی ٹکڑا سیدھا چھڑک کر اسے اتنا گوندھیں کہ چلدار ہو جائے۔ اب اپنی پسند کا حسیب دیں۔

چلی گارلک سوس گھر پر تیار کیا جائے تو اس میں وہ گاڑھا پن نہیں ہوتا جو کہ بازار کے سوس میں ہوتا ہے۔ نوڈلز اور پاستا کی دیگر تراکیب میں تو میرا بنایا ہوا سوس بالکل ٹھیک رہتا ہے لیکن اگر کسی کھانے کے ساتھ علیحدہ سرو کرنا چاہوں تو ذرا مختلف لگتا ہے کیونکہ یہ بالکل گاڑھا نہیں ہوتا؟

صائمہ جواد... ملتان

آپ نے یہ نہیں بکھا کہ چلی گارلک سوس کی تیاری میں آپ کو فیس اجزا استعمال کر رہی ہیں؟ وہاں ہی ہوئی سرخ سرخ، پیرا، وائس، سفید سرکہ، نمک اور تھن میں تیار کیا گیا۔ کسی قدر کم گاڑھا رہتا ہے اور یہی بہترین اجزاء ہیں جن کی مدد سے ہم جب چاہیں باآسانی سوس تیار کر سکتے ہیں۔ آپ بھی اسی طریقے میں بنا لیں اور جب کسی خوش کے ساتھ ملجھد سرو کرنا چاہیں تو سادہ پانی



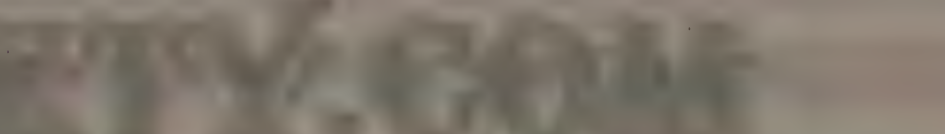
میں تھوڑا سا اور تھوڑا سا گوندھیں گے۔ تیار سوس میں شامل کروں اور ہلکی آچھ پر پلا لیں اس دوران کلڑی کے کچے باؤں کی مدد سے سسٹنی چاقی رہیں۔ گاڑھا ہونے پر چوبیس سے اتار لیں اور نوڈلز یا سوس بوتل میں انڈیل دیں۔ خیال رہے کہ اسے فریج میں رکھیں سرو کرنے سے قبل کارن فائبر کی مدد سے گاڑھا کریں اور وہ بھی اتنی مقدار میں تیار آپ کو سرو کرنی ہے۔

کچے پیپٹا ہر وقت دستیاب نہیں ہوتا کیا اسے فریج میں محفوظ کرنے کا کوئی طریقہ ہے؟
آمنہ فہد... مظفر گڑھ

جی ہاں! کچے پیپٹے کو پھلکا اتار کر نام بیچ اور ان کے ساتھ موز جملی کو ملجھد کر دیں اب لینڈر میں تھوڑا پانی، سفید سرکہ اور کوئنگ آئل ملا کر پیسٹ بنالیں۔ دوا کو پیپٹے کے لئے 3/4 کپ پانی، 2 کھانے کے بیچ سفید سرکہ اور 2 ٹھیل اسپین کوئنگ آئل کافی ہے۔ اس آمیزے کو آٹھ کیوب ٹرے میں فریز کر لیں۔ ہم جانے تو رے سے نکال کر ان کیوبز کو ایئر ٹائٹ جارا پھر پلاسٹک ڈپ لاک، بیک میں فریز کر لیں۔ ضرورت 2-3 بیٹے چاہیں کیوبز نکال کر ایک چھوٹے باؤل میں رکھیں مکمل جائیں تو حسب ضرورت استعمال کر لیں۔

منہ کیا ہوتا ہے؟ سنا ہے کہ اس میں سلائی کی سوتیاں رکھی جائیں تو ان میں رنگ نہیں لگتا کیا یہ بات درست ہے اور یہ کہاں ملے گا؟
سمیرہ یوسف... لاہور

آپ نے بالکل درست سنا ہے منہ دلی کپڑے کو کہتے ہیں جو کہ خالص اوون کے ریٹوں سے تیار کیا جاتا ہے۔ فلائین



ہے، وقت کی تقسیم کے سلسلے میں کبھی یہ بابت نہیں ہوتی کہ اُس وقت پہنچے ہیں کہ نہیں
کہ یہ ہزاروں شہر ہیں کہ وہ ان وقت سے بے گناہ نہیں آتا ہے۔

”آپ جیسے کامیاب مگر بے حد معروف شخص کے لئے آرام اور بھرپور نیند کے ساتھ ساتھ صحت بخش کھانوں کا انتخاب بھی کسی چیلنج سے کم نہیں۔ کیا آپ اپنی روٹین کے بارے میں کچھ بتائیں گے؟“

”اگلا آرام اور پھر غنیمت کے لئے میں کھاتے دوپہر بھر کھانا کھا رہا تھا۔
میں دین اور یہ سب پر طرہ سے لکھا ہوا تھا، ہوں، وہ فلاسفہ کے ایک
نژاد = بھی: دوسرے کہ آپ: آپ کے ذہن میں وقت دوپہر ہے ہیں
اور پھر لہذا ایسے کی جہن سجھ آئے ہیں ہے۔ نچھ: کھانا کھانا میں اس
یادوں سے سہارا دی: سہاروں اور: یہی تک بڑھ چکے ہیں ہے۔ اسی
سلیح نے بھی کھانا کھانا: اور: یہی کھانا بھی: ہاں: ہوں: کھانا کھانا
لے: وقت میں ہے۔“

”وقت ملا تو شیف علی ظفر سے کبھی ہماری ملاقات ہو پائے گی؟“

”ایک بہت بڑا جیلنگ روزگار اور فیملی لائف کو متوازن رکھنا ہوتا ہے۔ یہ کام کیسے خوش اسلوبی سے انجام دے رہے ہیں؟“

میں جانتا ہوں کہ شوہر کی اس دنیا میں
اب نو جوانوں کے لئے خود اپنے آپ
کو نظر انداز کرنا یا فکر کا خیال نہ رکھنا
ان کی ناکامی کا پیش خیمہ بن سکتا ہے۔

سب ایک کار کو سیلاب ہو۔ سب بولیں فانی ہو گئی تو آپ سے رشتہ بابت ہے تو اور
 سب ایک بار رشتہ نہریں وہی تو ہے۔ سب اب بولیں یا آپ کا سب سے بڑا بولیں یا
 میں اپنی تو بولتا کا نہیں ہے۔ سب سے کرتا بولیں۔ بس بولی کے لئے تو میں نہیں
 بولوں اس لئے کہ میں ہی سب سے نکلے اندر نہیں کرنا تھا اور اب بھی سب سے ہے کسی کو نہیں

”تجارتی اور غلیظ فکری بات کم از کم آپ کے چاہئے
والے نہیں مان سکتے؟“

[illegible]

”پچھلے ۱۱ برسوں کے دوران کتنے“

ہے جنہوں نے اس سے اور کیا نو جوانوں کو کوئی Tip دیا ہے۔

[illegible]

”آپ کا کیریئر تو Jam-Packed شیڈول رکھتا ہے۔ ورزش کے لئے کسے وقت نکالتے ہیں؟“

[illegible]

ارکھتے چھوڑ دے

ہوین شاگر

بہنے سے قل دنگ کے ٹکڑے
مٹی میں آنہ پائے کہ بگھو ٹل گئے
پھیلے ہوئے ہیں جاگتی نیندوں کے سلسلے
آنکھیں کھلیں تو رات کے منظر بدل گئے
کب حدت بگلاب پہ حرف آنے پائے گا
تغلی کے پر اڑان کی گری سے جل گئے
آگے تو صرف رقب کے دیا دکھائی دیں
کن بستوں کی سست مسافر ٹل گئے
پھر چاندنی کے نام میں آنے کو تھے بگلاب
مد شکر نیند کھلنے سے پہلے سنہیل گئے

عالم سنجی

مہر کا چاند کیا دم کی آخرت میں
ہم نے اس بار بھی توہین محبت نہیں کی
حیر کی رات چراغوں کی حفاظت میں کئی
تیر گا ہم نے ترے ہاتھ یہ بیت نہیں کی
نگ تھی آب دہا درپے آزار تھے لوگ
ہم نے اس وقت بھی اس شہر سے ہجرت نہیں کی
یہ لڑا تو مہک جاتا چمک بھی جاتا
لیکن دشمن نے اس دل میں سکونت نہیں کی
اس نے جب کرسی لیا فیصلہ منہ موڑنے کا
کچ کلاہان محبت نے بھی محبت نہیں کی

حامد علی سید

قدحوں کی فصلیں جو محض دھند کا
مجھے بظن ہے مٹی بستیاں بھادے
انہیں بگلاب وہ تھوڑا جو رنگ برساتیں
یہ خوشگوار محل اور غی مزا دے گا
میں وہ گزر تو جانوں گا بھیڑ میں بھی
ضرورتوں کو مری کون راستہ دے گا
مجھے تو خون دلایا ہے میرے لوگوں نے
مرا حریف بھی کیا اب مجھے مزا دے گا
کبھی درختوں کے نیچے، کبھی مزار کے پاس
کے خبر تھی جوانی وہ یوں بتا دے گا
کس سے ڈھونڈ کے اس بے خبر کو لائے کوئی
کہ آنے والے زمانے کا وہ پتا دے گا

Babagoosh

پاکستان میں ترکی ذائقے کی بہار

ڈونر پلیٹر اور ڈونر کباب کے ساتھ کوفتہ برگر بھی جہاں ہیں دستیاب

راحت شہناز

پاکستان کے قیام کے بعد یہاں ایرانی ہوٹلوں میں ثقافت کی رنگارنگی رکھی جاسکتی تھی۔ اس وقت کی حکومت نے ایران، پاکستان اور ترکی کے برادرانہ تعلقات کو فروغ دیا تھا۔ آج بھی کراچی کے صدر میں دو ایک ایرانی ہوٹل چلو کباب، قہوہ اور مسکہ بن پیش کرتے ہیں۔ مسکہ بن کا تعلق نہ ایران سے ہے نہ ترکی کے کھانوں سے مگر عوامی خاطر مدارات میں اس بن کا کردار خاصی تاریخی اہمیت رکھتا ہے۔ پھر کراچی کی ساحلی پٹی کلفٹن کے علاقے میں عربک فوڈ کے چند ریسٹورنٹس ہم مقامیوں اور عرب باشندوں میں خاصے پسند کئے گئے۔ یہ رات گئے تک اپنی خدمات پیش کرتے ہیں۔ اسی طرح متعدد جگہوں پر ذائقے اور مصالحے دار شاوور مارشیاپ ہو رہا ہے جسے چکن اور تازہ سبز یوں اور چلی ساس کے ساتھ بنایا جاتا ہے۔

ان لذت کاں روہن کے سلسلوں کو جھڑائی کی حد دھماکتا ہی تھی کیونکہ حضرت انسان ہر نئے دن کھانے پینے اور خوش رہنے کا کوئی نیا جواز اور انداز کھوج نکالتا ہے۔ آج کا نئی نیشنل، چائینیز، عرب، سیکسکین، انالیس، سنگ پورین، کورین، رابیسٹانی اور ہندوستانی تھائی کے ساتھ ساتھ ٹریشی نوو بھی ہم شوق سے کھاتے ہیں۔ ہر دے و ستر خوان اس شاندار میلے سے آراستہ ہونے لگے ہیں۔ آج ان صفحات میں آپ! اور گھبرگ (11) کے P ایک کی مٹی اڑکتے پلٹتے ہیں۔ سنا ہے یہاں چند ماہ بڑے ایک اچھا ترکی ریسٹورنٹ بابا گوش Babagoosh نے خدمات کا آغاز کیا ہے۔

اس چین کا منظر و تجارتی آؤڈ کا رڈ سٹ کے برش کا خوبصورت شاہکار ہے۔ ترکی ڈولہ پہننے یہ مہیا۔ اپنے ذائقوں کے لئے شائقین کو دھوکہ دے گا بھلا مدام ہوگا ہے۔

تھائی آرائش میں یہ ریسٹورنٹ سادگی کی انجی میل کہ جاسکتا ہے۔ سرخ اور سفید رنگ کے خباہتوں کو روٹی آرائش کے لئے مستعمل کیا گیا ہے۔ دیوید کو فطری انماز میں سجایا گیا ہے اور ہینوں کی آرائش اور پرائز پر خاصا بھیان دیا گیا ہے۔ ترکی کھانوں میں ڈونر کباب پاکستانیوں کو بہت بھارت ہے جس نیا آپ بھی Try کریں

کی؟ کیسٹ ریسٹورنٹ کے ایک رکن نے نہایت مہذب انداز میں ہمارے لئے لی۔ ہمارے ساتھی نے سوال کیا "کیسٹ آپ بتائیے کہ آپ کے ڈونر کباب دوسرے ریسٹورنٹس سے مختلف کیسے ہیں؟" وہ براہ آہوں نے ڈنک شہنشاہوں کے بعد لہنا سہرا اپنے والوں کی تراکیب کا سینہ سپر منتقل ہونے کا ہر بخئی حوالہ دیا۔ یہ ڈونر کباب مناسب حد تک مصالحوں (ہر دوسرا، گوشت (سرخ)، پھیل، ایت باکرسے) اور ٹائفل کے ساتھ تیار کئے جاتے ہیں۔ مناسب ہن مسلحی جہیز بھی ذائقے میں ڈونر کباب وجود ہیں جنہیں ہم ہومید ڈشیز کے ساتھ تیار کرتے ہیں۔

اگر آپ کے ہمراہ بچے بھی گئے ہوں تو کوئی بڑا بڑا بڑا انتخاب ہو سکتا ہے۔ اب تک ہم نے ٹریشی کوئی ذائقہ پکھا تھا مگر ہرگز ہر سے لئے نئی چیز تھی لیکن ہمارے بچوں کو باپوی نہیں ہوئی اس لئے باپا گوش جانیں تو ڈونر کبابوں کے بعد ہرگز کی گنجائش رکھ سکتے ہیں۔

زہرہ بھٹرا میں ذائقے دار گوشت ترکی کی مخصوص ذائقوں والی Snuces کے ساتھ اچھا استخراج پیش کرتا ہے۔ اس پلیٹر میں خست بھوی لے آئے کی روٹی خوشبودار تیار رہتی ہے۔ یہ بہت بکلی بھنگی زش ہے۔ یہ تازہ سادہ کے ساتھ نہایت صحت بخش پلیٹر ہے۔

مس Kibbeh اور ٹائفل کے ساتھ تازہ دق سادہ اور تازہ ہرے زیتون کھانے کا اچھا ہلف ہوگا ہے۔ ترکی روٹی کا خوش ذائقہ ایک نواہری بہت ہے۔ انکساب نے یہاں اپنے ہر پلیٹر میں روٹی کی تیاری

پیش کی توجہ کی ہے۔ کھانوں کی تازگی دیکھ کر قریب چاہتا ہے کہ سب سے بڑا کر کھایا جائے۔ ہم نے کئی پاکستانی کھانوں کو Snuces کے پیچھے آرڈر دینے دیکھا تو کسی کو بابا گوش کے ذائقوں کو پسند یا رد کر کے جاتے ہوئے نہیں دیکھا۔ یعنی ہر لوگ ترکی کھانا کھانے آتے ہیں وہ واقعی ترکی ذائقے کو پسند کرتے ہیں۔ اسی لئے ان کا انتخاب بھی کرتے ہیں۔

میٹھے میں کیا ہے؟

ترکی میں علاوہ چائے کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔ سناٹیاں ہم میں سے بہت سے لوگوں کی کمزوری ہوتی ہے اور ترکی علاوہ سوجنی عرب، کوہے، وہی اور دیگر سادوں سے تھوڑا سا مختلف ہے۔ نرم، خست اور تر۔ درنہہ بھگی پرتوں میں مینہ زبان پر رکھتے ہیں گھٹکے لگتا ہے۔

ترکی میں دودھ والی چائے خال خال ہی پی جاتی ہے۔ یہ لوگ کافی، لیموں کو اس کی چائے یا سادہ نمونے کے ساتھ پسند کرتے ہیں۔ بابا گوش میں یہ روایتی مینہ تازہ پورے کی پیش کے ساتھ پیش کیا گیا۔ اس ترکی ریسٹورنٹ نے پاکستانیوں کا دل بیٹھنے کا بہت حد تک اہتمام مگر کھا ہے۔ آپ چائے، کھانا کھائے یقیناً خوشوار احساس کے ساتھ لوٹیں گے۔



وائر پارک اور دائر اسپورٹس

پاکستان کے پہلے ویئر پارک اور دائر اسپورٹس کے افتتاح کی تقریب میں وزیر اعلیٰ نے شرکت کی۔

گارڈن روٹے Garden Route

گاردن روٹے کے افتتاح کی تقریب میں وزیر اعلیٰ نے شرکت کی۔



اوڈشورن

اوڈشورن کے افتتاح کی تقریب میں وزیر اعلیٰ نے شرکت کی۔



بھاپ سے چلنے والی ٹرین

بھاپ سے چلنے والی ٹرین کے افتتاح کی تقریب میں وزیر اعلیٰ نے شرکت کی۔

دھڑلے دھڑلے

دھڑلے دھڑلے کے افتتاح کی تقریب میں وزیر اعلیٰ نے شرکت کی۔



بڑی کی طرف داری کی۔ آپا ٹھیک کہہ رہی ہیں۔

بڑی آپا کی آنسوؤں سے لبریز بڑی بڑی آنکھیں جھپکیں۔ بسم اللہ کہہ کر انہوں نے کپڑوں کی پہلی تہہ اٹھائی۔ راز مرہ پہنے جانے والے پانچ چھ جوتے تھے، کثرت استعمال سے قدرے پھیکے پڑتے ہوئے۔ درمیان میں سلیقے سے تہہ کئے ہوئے سفید دھوپے رکھے ہوئے تھے۔ ابا کے انتقال کے بعد سے امی نے رتھیں وہ پہنے اور صاف بند کر دیے تھے۔ اگرچہ کپڑے ہلکے رنگوں والے ہیں لیکن انہیں سفید ہی دیتا تھا۔ اب چونکہ رنگی نہیں تھیں اس لئے کھف ذیل آنکھیں چٹا بھی اٹھ رہا بند ہو گیا تھا۔

کپڑوں کی ایک اور تہہ برآء ہوئی۔

یہ سارے کے سارے بغیر سٹے جوتے تھے۔ امی کوئی بیٹی دے گئی، کبھی کوئی بیٹا۔ وہ جوتے آپا نے پہچانے۔ بدوٹوں بھائیوں کی شادی پر ان کی سسرالوں سے آئے تھے۔

آپا نے ایک ایک کمرے کے انیس الگ رکھا۔ کئی سات چھوٹے تھے۔ جب بھی بیٹا، بیٹی، بہو، کوئی آقا ان سے مطالبہ کرتا کہ وہ کچھ لے کر کپڑے، خواتین لیکن وہ نفی کثرت باتیں، مگر چہ اب کسی کھانسی کی کوئی ضرورت نہیں تھی۔

اب میرا کسی چیز کو بھی نہیں چاہتا، جب جواب میں یہ کہتیں تو مان کے لہجہ میں ایسا کرب ہوتا تھا جو کہنے والے کے آں پان ویرک غمبار بنا۔

آپا نے پھر دیکھی کہ امی اور چوڑیوں کا کپڑا بڑا کیا جو جسے کے کونے میں حفاظت کے خیال سے ایک پرانی چادر میں لپیٹ کر رکھا گیا تھا۔ خاصا بڑا سا تھا۔

چوڑیاں امی کا واحد سکھار تھیں۔ شاید وہ واحد خرم بھی چرو دو وقت کی روٹی اور سال میں دو ہور سے معمول کے کپڑوں کے علاوہ اپنی ذات کے لئے روار کھتی تھیں۔ اپنے وقت سے، جو سارا کا سارا دوسروں کے لئے تھا، وہ بھی کبھی توڑا سا اپنے لئے چھوٹا کپڑا کے باریک سفید دھوپے گھر پر خور گھٹیں، ابرک اور کھف ذال کر انہیں چھتیں اور ہم رنگ پوزیاں

وہ سب سے نکال کر پھینک دینا بھر کے حادے کا مومن کے ہاں جو جن میں موسم کے مطابق باون دستے میں اپنا، کے سارے کوٹنا بھی شامل تھا، ان کی چوڑیاں جلدی ٹوٹی نہیں تھیں۔ پوزی نوٹنے کے لئے دو ٹوٹا کبھی استعمال نہ کریں۔ کہتیں: چوڑی مولی گئی۔ ابا کے انتقال کے بعد امی کا

چوڑیوں کا کیس نہ جانے کہاں غائب ہو گیا تھا۔ اس وقت تک مٹیوں لڑکیاں بیاہ کر جا چکی تھیں، اپنی اپنی زندگی میں مصروف، کسی کو نہ یاد و خیال تک نہ آیا۔ آج برآء ہوا تو پتا چلا کہاں تھا۔ آپا نے ڈراؤ سکن اٹھایا تو

جیسے پورے کمرے میں روشنی پھیل گئی۔ ایک عورت کے سبب کی روشنی، جھک جھک کرتی فیروز آباد کے شیشہ ریاں کے نمونہ پسینے کی روشنی۔

ارے جلدی کرو! آپا، کیا نیکی پوزیوں کو تک رہی ہو! تھوٹا بھائی قدرے بے صبری سے بولا۔

ڈانٹ سنتا: کھانا کھا رہے ہو یا کھیل کر رہے ہو؟ چوڑی چھتی کر دو۔

ابا کی کپڑوں کی دکان تھی۔ وہ وہ پہر کے کھانے کے لئے ذرا دیر سے آتے۔ امی بچوں کو کھلاتیں اور خوجوان کا انتظار کرتیں۔ ان کے ہاتھ دھلاتیں، کھانے کے دوران دست بستہ کھڑی رہتیں۔ پھر دو بارہ ابا کے ہاتھ دھلا کر انہیں خال دے کر برتن سینٹیں اور خود کھانے بیٹھتیں۔ اکثر ساڑھے پانچ بج بایا کرتے تھے۔ اکثر دو دات کا کھانا برائے نام کھاتیں اس لئے کہ قبول ان کے دو پہر کا کھانا ابھی پھانی پر دھرا دینا تھا۔

اس وقت وہ بالچوں سانفہ ساتھ تھے۔ اب دسوں رشاؤں سے محکوم کر آئے تھے۔ کوئی فریب سے، کوئی دورست۔ بیٹی آپا نے بکس کھول دیکھا

تھا۔ اسلئے ہوا، پھیلنے کے قبضوں، ان، امی کے جینز میں ساتھ آیا بکس جسے وہ بکس کہتے پر معمر ہا کرتی تھیں اور اب وہ گھر کی دو واحد شے تھی، بڑا شکرست خیر۔ امی کی کبھی جا سکتی تھی ورنہ وہ اپنا سارا کچھ بانٹ چکی تھیں، یہاں تک کہ اچھا جو بھی۔ اس کی ظاہری صورت بڑی پراسراری تھی، یاز، اسے سے گزرنے کی وجہ سے ایسی ہو گئی تھی جیسے الف لیلا کی

کہانیوں سے نکل کر آیا ہو۔ پرانی چیزوں کا کوئی رسیا اس کے اچھے دام کا سکتا تھا۔ نہ جانے پرانی ہو کر چیزیں غیاہ تھتی کیوں ہو جاتی ہیں۔ بڑی آپا نے کہا تھا:

آؤ بھائی، سب لوگ بیٹھ جاؤ، پھر کوئی کچھ کہے نہیں۔

کیا کہے گا کوئی آپا، تھوٹا بھائی تدرے سے جھنجھلا کر بولا تھا۔ باوجود کہ بات۔

آج کل کسی کا کوئی ٹھکانہ نہیں۔ کوئی کیا سوچ لے۔ پھر نم دولوں کا بیڈیاں نہیں آئی ہیں، اس لئے دونوں بھائی ضرور بیٹھیں۔ بھلی بہن نے

امی ہمیشہ کبسا کہا کرتی تھیں۔

بچے سب کم عمر تھے اور اسکول کی ابتدائی کلاسوں میں جایا کرتے تھے تو ایک بار بڑے بھیا نے انہیں ٹوکا تھا، امی بکس (Box) کہا کر دو، یہ کبسا کہا ہوا بھلا؟

امی نے کہا، بکس کہنے سے کیا فرق پڑتا ہے۔ چلو کہہ لیا بکس۔ اب خوش! پھوٹی بڑی دونوں بیٹیوں نے بکس زبان کہا امی تم تو وہی کہا کر دیکھا۔

اب یہ بکس تو اور بھی... شاید وہ کہنا چاہتی تھیں۔ رہیاتی و گنوار، تالوس۔ لیکن رک گئی تھیں، اس لئے کہ اب سے چالیس پینتالیس سال پہلے والدین اور بچوں کے درمیان حد اب کچھ حد تک برقرار تھی۔

ای بیٹے نکلی تھی۔ ارے بھائی، تم تو کبسا اس جانتے ہیں۔ وہ تو ہمیں خوش کرنے کو کہہ دیا تھا۔ اب یہ تمہاری طرح مند پھیلا کے پھراتے قبول کر کے کون بولے ہو... اور... کس۔

وہ سب کے سب خوشگوار جازوں میں آج بکس کے گرد بیٹھ کر سوگ پھلیاں کھاتے، بھول میں شکر قدیاں بھنے کا انتظار کرتے، خوش دلی سے ہنسنے لگے تھے۔

امی ذرا پھر سے تو کہنا، بو... اور... کس۔

اور آقا وہ سب امی کے جیسے کے گرد اور دھڑکتے اسی طرح بیٹھے تھے جیسے کبھی جازوں میں ایکٹریس یا تیلے میں ملتی آگ کے گرد بیٹھا کرتے تھے یا

باورچی خانے میں کبھی بیڑیوں پر امی کی ہیمپا مہسپ، باریک پھولی چپاتیوں کا اپنی اپنی رکابی میں باری باری تھپ سے رکھے جانے کا انتظار کرتے۔ پھر کوئی پھر پانچ سے روٹی کی دو پرتیں الگ کر کے باریک پرت کو

آنکھوں سے لگا کر دیکھتا کہ باہر دکھائی دے رہا ہے یا نہیں، اور امی سے



آپا نے بھائی کو گھور کر دیکھا اور تین کتابیں اٹھائیں رضیہ کا شادی دسترخوان اور گھریلو نسخہ اور ایک چھوڑا۔ خاص خاص مواقع پر ای شادی دسترخوان کی ترکیبیں آزمائیں۔ لڑکیوں کے بڑے ہونے پر ان کے لئے لڑکے والوں کو آقا اور شادی ہو جانے کے بعد دامادوں کی آمد و رفت خاص ہی نہیں، خاص الخاص موقعوں میں شامل تھے۔ بڑی بہن سے ان مواقع کے لئے رقم پس انداز کر کے رکھا کرتی تھیں۔ ان کی بچت کرنے کے طریقوں میں گھر کے سارے کام خود کرنے، حتیٰ کہ بچوں کے کپڑے اور شوہر کے کپڑے پاچاے سینے، غسل پر سال بھر کا ملہ گاؤں سے منگا کر رکھنے کے علاوہ خود اپنی ذات پر کوئی خرچہ روانہ رکھنا ایک بڑا طریقہ تھا۔ کتنی تہیف دو خاموشی سے سمیٹ جاتیں۔ بس اٹھائی گھریلو نسخوں والی کتاب باور پتی خاصانے کے ذہن نشوونے اور جلدی، اجوائن، ادوک، پودینہ اور جالے لکھا تھا، گوتا پچھا یا پکڑا اور اسی سے بقول ابالوٹ پوٹ کے ٹھیک۔ بال بچ۔ والا دو جانے۔ بعد ایک بار بڑے بیٹے نے ہنس کر کہا تھا ائی کے وقت میں بچوں کی طرح مرغی بھی کھڑے ہو کر کرتے تھے۔ جلدی مان جاتے، وہ بھی معمولی چیزیں تھیں۔ اب مرض اشخی یا پوکس کے بغیر نہیں رہتے اور بچے مو بائل خون اور لپ سے کم ہر رات نہیں آوتے۔ اس طریق طاق اور دفعیات بلا میں ان کا چھوڑ دینا ہی تھا۔ چیزوں میں شامل تھا۔ اس کے خلاف پرچا کام تھا جو انہوں نے خود بنایا تھا۔ دسب و دسب مہنگواری لڑکی تھیں۔ سلفی ستارے اب سیاہی مانک ہو گئے تھے اور باپالی سامنے جگہ سے ہٹنے لگے تھے۔

ہمارے وقت میں گھرانہ کتنا بھی دولت مند کیوں نہ ہو۔ لڑکیوں کو کھانا پکاتا اور سوئی سلائی کا کام ضرور سکھاتے تھے، اس لئے کہ ہر ماں اپنی بیٹی کے لئے کتنو پیش زدور با کرتی تھی۔ جانے کیسا گھر کیسا بار لے۔ گھر بھر کے بارے میں تو والدین آن بھی تشویش میں دکھاتے ہیں۔ لڑکیاں دستکاری سیکھیں یا نہ سیکھیں۔

ای کی شادی کے دو چار روز بعد ان کا چھوٹا بھائی پیل پیل پیل سے کی رخصتی کرانے آیا تھا۔ اس نے کچے آگن والے گھر کچھ کچھ پریشان فکریں ڈالیں، تنہائی میں میں بہن سے نکلا آپا ایسے گھر وہاں تو ہمارے یہاں سوئی باندھے جاتے ہیں۔ میاں نے کیا دیکھ کے... ائی نے اسے جملہ پورا نہیں کرنے دیا، کس کر ہاتھ سے اس کا منہ پادیا۔ خبردار، آگے ایک لفظ منہ سے نہ نکلے اور اگر گھر پر کرسیاں سے کچھ کہا ہے تو میرا منہ دیکھو گئے۔

وہ کمینہ و سیم، بھائی نے دانت نہیں کر پٹنے وقتوں کی حد ادب کا لحاظ کر کے کوئی گندی کالی نہیں کی تھی، پھر بھی شہنم جیسی ائی نے شہلا برساتی آنکھوں سے بھائی کو دیکھا۔ کالیاں منہ سے نکالنا شریفوں کا شیوہ نہیں ہے اور دہتہارے سنگ پھونچتی زاد بھائی ہیں۔ آگے نہ سنوں ان کے لہجے میں کچھ ایسا تھا کہ بھائی پر ایک چپ لگ گئی اور وہ ہمیشہ چپ ہی رہا۔ ائی کو کیسا گھر ملا تھا اور کیسا بار، ان کے سینے میں کسی کو نہیں معلوم ہو سکا۔

یوں بھی اوگ بیٹی بیاد کر اس کی قسمت پر شاکر ہو جایا کرتے تھے۔ شاید بہت سے تو اب بھی ہو جاتے ہیں۔ ائی کی شادی بچپن میں ہی ان کے چھوٹی زاد سے طے کر دی گئی تھی۔ چھوٹی بھائی گھر کے گھرانے میں بیاتی تھیں۔ صاحبزادہ اسی تعلیم کے لئے علی گڑھ گئے تھے۔ بزرگوں نے شادی کی تاریخ طے کرنے کی بات تو ساری ہمت کجا کر کے انکار کر دیا۔ کسی لڑکی سے دل کا بیٹھ تھے۔ ائی کے والد نے جو میاں کہلاتے تھے، چپ چاپتے دوسرے رشتے منگوائے، اچھا لڑکا دیکھ کر لپ تھپ شادی طے کی اور جس مدت میں ائی کی شادی متوقع تھی اسی مدت میں انہیں رخصت کر دیا۔

ابا یوں تو شریف تھے اور شریف صورت بھی، لیکن نہایت گھنے۔ ہوائے خیمے کے اور کسی جذبے کا اظہار ان کے پاس نہیں تھا۔ ان پر غصے کا دور و پڑتا تو ائی سانسے سے ہنس جاتا کرتیں۔ بیچ چلا چکے تو ایک بھاس پانی پیش کرتیں۔ گرمیاں ہوتیں تو شربت لے آتیں۔ ایک مرتبہ اچھے موڈ

چوڑیاں ائی کا واحد سنگھار تھیں۔

شاید وہ واحد خرچ بھی جو وہ دو وقت

کی روٹی اور سال میں دو جوڑے

معمول کے کپڑوں کے علاوہ اپنی

ذات کے لئے روارکھتی تھیں

میں تھے تو موقع نیست جان لڑائی نے ہنر وہ کھیل کر ان کی گود میں ڈال دیا۔ دنا یاد کر لیجئے۔ گھس آئے تو پڑھ لیا کیجئے۔ طبیعت کو سکون مل جائے گا۔ اپا بڑی زور سے جھڑک گئے۔ بیوی یہ کہنے کی جرات کر رہی تھی کہ وہ گھسور ہیں اور انہیں غصے پر تاپا پانے کی طبیعت بھی کر رہی تھی۔

وہ ادھر کیا ہے آپا بھڑکنا کا کھیل نے بیکت میں جھانکا۔

ای کا اندوختہ! آپا نے ایک خوبصورت قبلی برآمدگی۔ اس میں مزے ترے لوت اور آچھر ریز کاری تھی۔ آپا نے قبلی گود میں الٹ لی۔ پانچ سو اسی روپے آٹھ آئے۔ اور ایک چھوٹی چاندی کی بدرنگ ڈیا، اس کے اندر چار ہندو پھولے چھوٹے زیور، دو آنٹھیں اور ایک جوڑی ناہیں۔

ای کو سینکے سے بھاری بھاری زیور خاصی تعداد میں ملے تھے، بچوں کی تعلیم اور پھر لڑکیوں کی شادی میں کام آئے۔ یہ باقیات الماحلات میں تھے، شاید ایک سو اسی حصہ۔ ایک چھوٹے پرزے پر کھما ہوا تھا میرے بعد انہیں بیچ کر اور جو روپیہ بچے میں ہے اسے ملا کر گھر کی مرمت کر دی جائے۔ آنسوؤں کی چلمن کے پیچھے سے دونوں بھائی ایک ساتھ ہنس پڑے۔ ائی اس اندوختے سے تو تہوار سے باورچی خانے کی چست بھی نہ

ڈھلکی۔ کیوں تم نے سارے زیور بہہ بیٹیوں میں بانٹ دیئے، کوئی بڑا زیور رکھ لیا ہوتا۔

چاد بھائی اٹھو۔ آپا، دمییا نا سب ختم؟

تھوڑا بہت باقی تھا۔ کچھ بانس کی تیلیں اور خوش رنگ کپڑوں سے ہاتھ سے بنائے گئے ٹکے تھے جو ان دنوں کی یاد دلاتے تھے جب گھر میں بجلی نہیں تھی۔ چھوٹے چھوٹے بچے گرمی سے بے چین ہوتے تو ائی رات بھر اٹھ اٹھ کر انہیں ہاتھ جھل کر ساتیں۔ گئے ہاتھ ابا کو بھی جھل دیتیں۔ صبح نیند سے بوجھل آنکھیں لئے پھر گھر کو راستی میں جٹ جاتیں۔ تین بار ادھوری کٹیدہ کاری کئے ہوئے میز پرش اور ٹکے کے خلاف۔ ایک ادھورا بنا چنگن کا کرتا۔ ایک ٹھکی جانے نمازیران کے جینز کی قمی۔ لٹری استعمال سے جگہ جگہ سے روکس جھڑ گئے تھے۔ ڈر سے رکھ دی ہوئی کہ بھائی جی جیمیر جیمیر نہ ہو جائے۔ اوگ الما جی کی کچھ پڑیاں، شاید خوشبو کے لئے کپڑوں کو دور رکھنے کے لئے۔ ان سب کے نیچے کچھ کاغذ تھے۔ آپا قدرے متعجب ہوئیں۔ ناول تو تھا، یہ ان سب کے اسکاں کے ابتدائی دنوں کی کتابوں سے پھاڑے گئے تھے۔ پانچوں بچوں کے ایک ایک، جب انہوں نے اردو اور انگریزی کے حروف تہجی نکلے تھے۔ گنتیاں اور بالکل ابتدائی ریاضی کے نسخے تھے، سوال، نیز می پڑی تھیں، ہا ہا ہا ہا پہلے امتحان کے ایڈمسٹ کارڈ اور اسی طرح کی ان گنت یادیں۔ سب اٹھ چکے تھے۔ کون سا ائی کے بچے سے کارون کا خزانہ برآمد ہوتا تھا۔

نئے کپڑوں میں سے کوئی چیز لٹائی کے طور پر رکھنا چاہو تو تم اوگ رکھو، باقی سب جیم خانے میں بچو ادو۔ بھائی نے اٹھتے اٹھتے پکار کر کہا۔ آپا اب بھی وہیں بیٹھی رہ گئی تھیں۔

تہہ میں ایک دوائی تھی۔ آخری چیز۔ آپا کو اچھی طرح یاد تھی یہ دوائی۔ ائی جائزوں میں اسے اور جھڑکا۔ کچھ کرتی رہتی تھیں۔ نہایت نفیس، باریک رٹم کا کادائی کیا ہوا ڈوپٹہ اوپر تھا اور پٹا پٹی کا آٹ جو باریک بنی دھنک سے مزین تھی۔ ائی کا صاف گندی رنگت کا چہرہ اس میں دکھ اٹھا تھا۔ ہمر دوپٹہ ٹکے کا تھا۔ اندر سے روٹی کی ایک باریک ٹوٹی تو لی تہہ جھٹکے لگی تھی۔ دھنک جگہ جگہ سے کھسک گئی تھی۔ ائی نے اسے جھڑکی چند باقی بچی یادگاروں میں سے ایک سمجھ کر کھل لیا ہوگا۔ وہی بیکت کی تہہ میں اس کی طرح پیچھی ہوئی تھی۔ باقی ساری چیزیں اس کے اوپر تھیں۔ آپا نے دوائی نکال کر اسے جھاڑا۔ تہوں میں سے نیم کی خشک چٹاں اڑ کر فرش پر گھر گئیں۔ کسی خزانہ زدہ درخت کے پھلے پھول کی طرح ایک زرد پرتی، چھ مرائی، پرانی تصویر بھی بھل کر اڑی اور پھر پھڑپھڑاتی ہوئی پیچھے آ گئی۔ یہ ایک نو جوان کی تصویر تھی۔ دھندلے پڑ جانے کے باوجود نقوش ائی کی نو جوانی کی صورت سے کافی مشابہ تھے۔ چھوٹی زاد، ماموں زاد کے درمیان مشابہت کوئی حیرت کی بات تو نہیں۔ تصویر کے پیچھے لکھے گئے نام پر وقت سے اڑی گردی ایک سوئی تہہ ہم گئی تھی۔ شاید لکھا ہوا تھا "وہم"۔

ادبی وثقافتی میلے، کانفرنس اور نمائشی تقاریب

ٹاسور گٹھری اسٹوری کی خوبصورت نمائش

(Tasor Gethri) پاکستان کا گٹھری اسٹوری، پنجاب، اسلام آباد، گٹھری، پاکستان کی ایک ایسی کہانی ہے جس کی خدائیں ہت کھڑی آ، آتش اشیاء، برہن، بیوی سات (نہن، مردان اور بچکانہ) فرنیچے، گھریلو اشیاء سے لے کر ایک بچہ تک ہر بات کو اپنی نگاہت اور روایت کی تہ ذہنی شہزادوں کے حوالہ میں لیا جاتا ہے۔ اس کی کہانی پر فیشن شو، گٹھری اور دیگر تقاریب میں جاریہ نمائشیں چھپانے چہرے بھی نظر آئے ہیں اور ان کی روایت اور حوالہ میں ان کی کہانیوں کی تصویریں بھی دکھائی دے رہی ہیں۔



I am Karachi کا تصنیف اور کتاب اور نصیر الدین شاہ کی آمد

I am Karachi ایک نثری ناول ہے جس کی تصنیف اور کتاب اور نصیر الدین شاہ کی آمد ہے۔ یہ ناول پاکستان کے تاریخی، ادبی، سماجی اور سیاسی حالات کو اجاگر کرتا ہے۔ اس میں مختلف طبقوں کے لوگوں کی زندگیوں کی تصویر کشی کی گئی ہے۔ اس ناول کی تصنیف اور کتاب اور نصیر الدین شاہ کی آمد نے پاکستانی ادبی دنیا میں ایک نیا رجحان پیدا کیا ہے۔ اس ناول کی تصنیف اور کتاب اور نصیر الدین شاہ کی آمد نے پاکستانی ادبی دنیا میں ایک نیا رجحان پیدا کیا ہے۔



ساتویں برٹس اینڈ لیزرشپ کانفرنس کا سیمینار (WIBCON)

ساتویں برٹس اینڈ لیزرشپ کانفرنس کا سیمینار (WIBCON) Polkhan Society for Training and Development کی سربراہی میں منعقد کیا گیا۔ اس سیمینار میں مختلف شعبوں کے ماہرین نے شرکت کی۔ سیمینار کے دوران مختلف موضوعات پر تبادلہ خیال کیا گیا۔ سیمینار کے اختتام پر ایک تقریب منعقد کی گئی۔



جاپانی گٹھریوں کی نمائش، پرکشش ثقافتی تقریب

جاپانی گٹھریوں کی نمائش، پرکشش ثقافتی تقریب۔ جاپان چھریں ایسوسی ایشن سندھ سے زبردست کامیابی کے ساتھ اپنی نمائش کا افتتاح کیا۔ اس تقریب میں مختلف شعبوں کے ماہرین نے شرکت کی۔ تقریب کے دوران مختلف موضوعات پر تبادلہ خیال کیا گیا۔ تقریب کے اختتام پر ایک تقریب منعقد کی گئی۔



Books



محمد رفیق احمد سامی، پروفیسر سید امیر محمد کھر

جامع فارسی لغات (فارسی سے اردو)

مؤلفین: رفیق احمد سامی، پروفیسر سید امیر محمد کھر

قیمت: 1500 روپے

ناشر: بک کارڈز بال قاتل اقبال ٹاؤن بریج اسٹریٹ جہلم

فارسی زبان کو فخر حاصل ہے کہ دنیا میں سب سے زیادہ پختہ کتاب قرآن مجید کا دنیا میں پہلا ترجمہ اسی زبان میں ہوا۔ اس کے علاوہ سیرت و حدیث، تفسیر، لغت، تاریخ اور تصوف کا ہزار خزانہ اسی زبان میں منتقل ہوا۔ دنیا کی متعدد طبی، فکری اور روحانی سمیرت رکھنے والی شخصیات کا کام اسی زبان میں ہوا۔ غالب اور اقبال کو فارسی شاعری کی پیروی کی آرزو رہی۔ غالب تو فارسی کا اہم دانشور بنے رنگ رنگ جبکہ اراکاس نے کیف فرار یا گئے تھے۔ فارسی دنیا کی اوج دیں ہوئی زبان، بولنے والوں کی تعداد گیارہ کروڑ سے زائد اور اردو کو دینی مستند زبانوں مثلاً اردو پر اس کے خاص اثرات ہیں تاہم عربی اس کے اثر سے آزار بھی ادا ہے پسند زبان کو فارسی کی دوسری شکل قرار دیا جاتا ہے۔ فارسی سیکھنے والوں کے لئے یہ بڑی کارآمد لغت (ڈکشنری) ہے۔ اس میں فارسی ضرب المثل اور کہاوتوں کو ان کے باب میں اردو مترادف کے ساتھ جمع کیا گیا ہے۔ اسی طرح فارسی عبارات کے لئے بھی الگ باب بانٹھا گیا جسے اردو اور انگریزی ترجمہ کے ساتھ پیش کیا گیا ہے۔ ساری لغت، صفحات پر مشتمل، مضبوط جلد اور عمدہ طباعت کے ساتھ یہ انٹرنیشنل و نیشنل سائنس دانوں کے لئے ہے۔

میرا نام یوسف ہے

کاسٹ: نمران عباس، مہربان

ڈائریکٹر: مہربان

نوجوان ہدایت نگار مہربان جبار نے آٹھ سے نو برس پہلے ایک دلچسپ اور سنووری "مال" کے عنوان سے ڈراما لکھ کر کی جی اور اب ایک انجمن نے ڈرامے سے میرا نام یوسف ہے پیش کر دیا ہے۔ جنکشن ہائوس رام چند پاکستانی کی یہ ہدایت کارہ اب کسی بھی تعارف کی محتاج نہیں رہی۔ اس نئے ڈرامائی سلسلے میں بھی انسانی مہذبہ، فہم اور فطرت کی بدلتی کیفیتوں کو پرتائز انداز میں چارٹے کیا گیا ہے۔ یوسف اور زلیخا کا رواجی قصہ اس مشعل میں ایک استعارے کے طور پر شامل کیا گیا ہے۔ وہ ہم جانتے ہیں کہ زلیخا نے حضرت یوسف پر کتنی گت لگائی تھی۔ کہانی جوں جوں اپنے چہرے بدلے گی کئی پوشیدہ حقیقتوں کے راز منکشف ہوں گے۔ نمران عباس کی تاثراتی اور انکشافی کڑ کوئی نیا جوہر بھینٹا نظر نہیں آتا۔ اس کا سب سے اہم فن کہانی اور منظر نامے کی مہذبہ ہوا کرتی ہے جس کے لئے مہربان جبار نے تقاریر و ادا کی جاسکتی ہیں۔ بذراستہ سیریل اسٹس سے ہر بہن کی شب 8 بجے دیکھی جاسکتی ہے۔



جلیبی

کاسٹ: ڈالے سرمدی، مساجد حسن، دانش نیور، سیدہ امام، رانا دل خان، مریم انصاری، غازیہ جمال اور علی۔ سفید ہدایت کار: باسر جمال

زندگی میں کوئی سہارا نہ ملے گا تو اگر ہر شے بھی قسمت کا جی ہو، بہت ضروری ہوتا ہے۔ طبیعتی ایسی پاکستانی فلم ہے جسے کچھ کو ظلم جنوں کو انسانوں کے تقدیر، انسانی حالت اور اس کے اتصالی رویہ سمجھ میں آئے گا۔ نیریز میں اور نہیں پروا خزان سرگرمیاں کرنے والے افراد انسانی ہستیوں میں کتنی کتنی جا بیاں نہیں لاتے۔ طبیعتی رکھ کر آپ کو ان کا فوٹی انداز بھی دکا۔ فلم کے زنان پر تباہی یہ کوئی ملوثی کے کردار پر مشتمل کہانی نہیں لیکن باسر جمال بتاتا چاہتے ہیں کہ انسان کی شخصیت میں طبیعتی ہستے نہیں ہیں۔ مختلف رنگات، موڈ، درجے، اخلاقی و فیزی، انسانیت اور بدمنوئیاں کرنے والے سب ہی انی دنیا کے گرد و بھروسہ ہیں۔ اس فلم میں ڈرامہ انداز مٹنے کے نئی تار، چہرے نظر آ رہے ہیں۔ مذہب و مال کے مدھمکے اور فحاشات یہ ہیں اور دیکھ جاسکتے ہیں۔ اسے افراتفر کے بہتر سٹیل، طبیعتی ہونے والی اس فلم کی سٹائلوگرافی اور ایڈیٹنگ کمال کی ہے۔ سیرت کا امر یہ ہے کہ پاکستانی فلم انداز میں نوجوان ہدایت کاروں نے گہرہ درک پر بنے بنا تو بدی بنے اور طبیعتی دیکھ کر نہیں لگتا کہ آپ پاکستانی فلم دیکھ رہے ہیں۔ بھاری دعا ہے کہ یہ میکا اسلام آبادی دنیا بھر میں پسند آئے۔

Movies





میری کہانی

مصنف: اشتیاق احمد

صفحات: 530

قیمت: 980 روپے

ناشر: انٹرنیشنل پبلی کیشنز سائنس کراچی

اشتیاق احمد بچوں کے نامور ادیب ہیں اور اب تک انہیں 800+ کتابوں کے مصنف ہونے کا اعزاز حاصل ہو چکا ہے۔ ان میں چند جاسوسی ناول بھی ہیں۔ ان صنفی کے بعد اشتیاق احمد نے اس سب کو سنبھالا اور بہتر بن جا۔ یہی کہانیاں تھیں۔ میری کہانی ان کی خودنوشت ہے جو 82ء سے 201ء تک کی نظم اور افسانے کے بعد مسلسل شائع ہو رہی ہے۔ آپ کل وقتی ادیب ہیں اور پاکستان میں کس وقتی ادب تخلیق کر کے زندہ رہتا کوئی آسان کام نہیں ہے۔ اس حوالے سے یہ تعریف اس تصور کے برخلاف نہیں زندہ رہنے کا سلیقہ رکھتا ہے۔ ایک بار پڑھنا شروع کریں تو کتاب رکھنے کو جی نہیں چاہتا۔ ہمارے خیال میں ایک ادیب کی غیر معمولی صلاحیت ہی کتاب کے اعلیٰ معیار کی دلیل وقتی ہے۔ زبان عام فہم ہے۔ سلاست کی یہ خوبی قاری کو اپنی گرفت میں لے لیتی ہے۔ بلاشبہ اشتیاق احمد نے اردو ادب کو اپنی ذہنیت کے حقیقی گھر پارے عطا کئے ہیں۔ میری کہانی، ایسی خوشگوار افسانہ ہے۔

پیکر جیٹیم، پیکر کاسٹ سونے، ور شوکی سیریز
کے 1000 ناولوں کے جائے پہچانے۔ مصنف

Drama

تم سے مل کے

کاسٹ: سنیل اقبال، فیروز خان، عفتان وحید
پیشکش: اے آر وائی ڈیجیٹل

پیار کے قصے بھی ختم نہیں ادا کرتے، زمانے بیت جاتے ہیں اور اپنے بچے بادلوں کی کہکشاں بکھیرتے رہتے ہیں۔ پیار کی اسی جادوگری کے چند کردار اس ڈرامائی سلسلے میں کجا ہوئے ہیں۔ محبت سے عداوت تک زخموں کے رشتے عجیب سے ہوتے ہیں مگر دیکھنا بھی تو ہے کہ ان کرداروں کو اپنے خواب پرے کرنے کی مہلت بھی ملتی ہے انہیں؟ اے آر وائی نے اپنے سینئر تھے ہیں تو کئی ڈرامہ سیریز پلان کی ہیں اور ان میں سے کئی آن ایئر بھی جا چکی ہیں لیکن اسی سیریل میں کچھ نئے اداکاروں نے اہم اور بڑی کچھ بوجھ سے کرداروں کو نبھایا ہے۔



Director: Furqan Khan Writer: Anamika Syed



NH 10

کاسٹ: انوشکا شرما، انشہا پالم، ورشما کمار

ہدایت کار: نورپ سنگھ



ابن ایچ ٹیو ٹیو یعنی نیٹس ہائی وے 10 ایک ہائی وے ٹرپ کے گرو ٹھوسٹی کہانی ہے جسے انوشکا شرما نے پروڈیوس کیا ہے جی ہاں وہی انوشکا جسے بھارتی فلم انڈسٹری میں مہکت جیٹنی پکارا جاتا ہے۔ اداکارہ کا کیریئر محض پانچ برس پر مشتمل ہے مگر اس کی جتنی صلاحیتوں کا اعتراف انوراگ کشپ اور کریم اویڈا سونواری نے بھی کیا ہے اور این ایچ 10 میں اپنے نشور سے اور ہدایات بھی شامل کر رہی ہیں۔ یہ کہانی ایسے جوڑے کی جو دہلی سے ہریانہ، بہار، گواہ، روریک، ہمدان، قازق آباد، سرسا اور یہاں سے ہوتا: واپس پنجاب اور پاکستان کی سرحد تک سفر کرتا ہے۔ اس دوران اسے غیر متوقع حالات اور واقعات پیش آتے ہیں۔ کبھی خوشی تو کبھی افسردگی، کبھی کھیل تو کبھی شرارتیں اور گھبراہٹیں۔ یہی سب ہی کچھ تو اس فلم میں موجود ہے۔ ایربان پنکرو دہلی کی موسیقی میں مدھر گیت بھی بقیہ فلم میوز کو بھائیوں کے یہ خیالات انوشکا شرما کے ہیں ہائی فلم دیکھ کر کتنی تو قعات پوری ہوتی ہیں یہ قوت نے ولادت لی ملنا پائے گا۔

ستاروں کے محفل

حمل
15 اپریل



21 اپریل 21 مئی



21 مارچ 20 مئی



21 اپریل 21 مئی



24 مئی 24 جون



24 جون 23 اگست



24 اگست 23 ستمبر



24 ستمبر 23 نومبر



23 ستمبر 22 دسمبر



22 دسمبر 20 جنوری



20 جنوری 19 فروری



19 فروری 20 مارچ



20 مارچ 20 اپریل

ہماری زندگی میں جو چیزیں ہمارے لیے خوش قسمت ہیں، ان کی تلاش کرنا ہمارے لیے ایک چیلنج ہے۔ ہمیں ان چیزوں کو پہچاننا ہے جو ہماری زندگی میں مثبت تبدیلی لائیں گی۔

آپ کی زندگی میں جو چیزیں ہمارے لیے خوش قسمت ہیں، ان کی تلاش کرنا ہمارے لیے ایک چیلنج ہے۔ ہمیں ان چیزوں کو پہچاننا ہے جو ہماری زندگی میں مثبت تبدیلی لائیں گی۔

ہماری زندگی میں جو چیزیں ہمارے لیے خوش قسمت ہیں، ان کی تلاش کرنا ہمارے لیے ایک چیلنج ہے۔ ہمیں ان چیزوں کو پہچاننا ہے جو ہماری زندگی میں مثبت تبدیلی لائیں گی۔

آپ کی زندگی میں جو چیزیں ہمارے لیے خوش قسمت ہیں، ان کی تلاش کرنا ہمارے لیے ایک چیلنج ہے۔ ہمیں ان چیزوں کو پہچاننا ہے جو ہماری زندگی میں مثبت تبدیلی لائیں گی۔

آپ کی زندگی میں جو چیزیں ہمارے لیے خوش قسمت ہیں، ان کی تلاش کرنا ہمارے لیے ایک چیلنج ہے۔ ہمیں ان چیزوں کو پہچاننا ہے جو ہماری زندگی میں مثبت تبدیلی لائیں گی۔

ہماری زندگی میں جو چیزیں ہمارے لیے خوش قسمت ہیں، ان کی تلاش کرنا ہمارے لیے ایک چیلنج ہے۔ ہمیں ان چیزوں کو پہچاننا ہے جو ہماری زندگی میں مثبت تبدیلی لائیں گی۔

آپ کی زندگی میں جو چیزیں ہمارے لیے خوش قسمت ہیں، ان کی تلاش کرنا ہمارے لیے ایک چیلنج ہے۔ ہمیں ان چیزوں کو پہچاننا ہے جو ہماری زندگی میں مثبت تبدیلی لائیں گی۔

آپ کی زندگی میں جو چیزیں ہمارے لیے خوش قسمت ہیں، ان کی تلاش کرنا ہمارے لیے ایک چیلنج ہے۔ ہمیں ان چیزوں کو پہچاننا ہے جو ہماری زندگی میں مثبت تبدیلی لائیں گی۔

ہماری زندگی میں جو چیزیں ہمارے لیے خوش قسمت ہیں، ان کی تلاش کرنا ہمارے لیے ایک چیلنج ہے۔ ہمیں ان چیزوں کو پہچاننا ہے جو ہماری زندگی میں مثبت تبدیلی لائیں گی۔

آپ کی زندگی میں جو چیزیں ہمارے لیے خوش قسمت ہیں، ان کی تلاش کرنا ہمارے لیے ایک چیلنج ہے۔ ہمیں ان چیزوں کو پہچاننا ہے جو ہماری زندگی میں مثبت تبدیلی لائیں گی۔

آپ کی زندگی میں جو چیزیں ہمارے لیے خوش قسمت ہیں، ان کی تلاش کرنا ہمارے لیے ایک چیلنج ہے۔ ہمیں ان چیزوں کو پہچاننا ہے جو ہماری زندگی میں مثبت تبدیلی لائیں گی۔

ہماری زندگی میں جو چیزیں ہمارے لیے خوش قسمت ہیں، ان کی تلاش کرنا ہمارے لیے ایک چیلنج ہے۔ ہمیں ان چیزوں کو پہچاننا ہے جو ہماری زندگی میں مثبت تبدیلی لائیں گی۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan

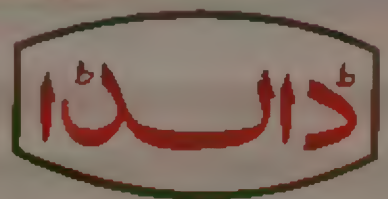


Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



کوئی جو رکھے پیار سے کوئی آئل